

విభాగం

వ్యక్తిత్వ వికాసం

రామ్ కర్రి పబ్లికేషన్స్,
రాయవరం, ఆంధ్రప్రదేశ్,
ఇండియా – 533346
Phone : 8096339900

www.ramkarri.com,

రిలాక్స్... రిలాక్స్...

కంఠంనేని రాధాకృష్ణమూర్తి

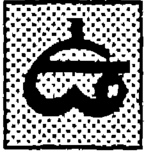


విషయ సూచిక

1.	స్ట్రెస్ అంటే	...	8
2.	స్ట్రెస్‌కి సవాలక్ష కారణాలు	...	14
3.	స్ట్రెస్‌ని రిలీజ్ చేసుకునే మార్గాలు	...	20
4.	స్ట్రెస్‌కి మన రియాక్షన్స్	...	28
5.	ఉద్యోగ జీవితంలో ఒత్తిళ్ళు	...	34
6.	మానసిక అలసట	...	44
7.	టైప్-A పర్సనాలిటీ	...	50
8.	టాక్సిక్ స్ట్రెస్	...	58
9.	కుటుంబ జీవనం - వొత్తిళ్ళు	...	62
10.	ఆర్థిక వొత్తిళ్ళు	...	70
11.	స్ట్రెస్ మూలంగా తలనొప్పి	...	74
12.	స్ట్రెస్ మూలంగా కడుపులో గొడవ	...	78
13.	సమస్యలు, వత్తిళ్ళకు మీరెలా స్పందిస్తారు?	...	80
14.	స్త్రీలు - స్ట్రెస్	...	88
15.	కాన్ఫిడెన్సును పెంచుకోండి	...	94
16.	పై పై శ్వాస తెచ్చే తంటా	...	98
17.	శవాసనం	...	104
18.	లి షో (LI SHOU)	...	106
19.	మెడిటేషన్	...	108
20.	సుఖ నిద్రకు చిట్కాలు	...	111
21.	మసాజ్	...	114
22.	స్ట్రెస్ ప్రూఫ్ టిప్స్	...	117

• • • •

ఒక మాట!


దయాన మీరు బాగా ఆలస్యంగా నిద్రలేస్తారు. ఆ రోజు మీరు చేయాల్సిన పనులు చాలా ఉంటాయి. అద్దద్ద అనుకుంటూ మీ ఆవిడను హడావిడి పరుస్తూ పనుల్ని ముగించుకునేసరికి ఆఫీసు టైము దగ్గరపడుతుంది.

పడుతూ లేస్తూ బయలుదేరతారు. టైమును లెక్కపెట్టుకుంటూ మాటిమాటికీ వాచీని చూసుకుంటూ వెళ్తుండగా దారిలో ట్రాఫిక్ జామ్ అవుతుంది. తిక్కతో మీ వంట్లో రక్తం జయ్‌మంటూ ప్రవహిస్తుంది.

ఎలాగో ఆఫీసుకు చేరుకుంటారు. ఇంట్లో పెళ్ళానికి భయపడే చండామార్కుడైన మీ ఆఫీసరు మీ మీద గయ్‌మని అరుస్తాడు. కోపాన్ని దిగమింగుకుంటూ లోలోపల వాణ్ణి నానా బూతులు తిట్టుకుంటూ ఆ అరుపుల్ని భరించి ఆఖరికి వెళ్లి సీట్లో కూర్చుంటారు.

బోలెడంత పేరుకుపోయిన పని. దేన్ని ముందు చేయాలో తెలియని స్థితి. సాయంత్రందాకా ఫైళ్లతో కుస్తీపట్టి ఇంటికి బయలుదేరతారు.

దారి పొడుగునా ట్రాఫిక్ గందరగోళం. మీ వెనక నుంచి చెవుల్ని చిల్లులు పరిచే హారన్లు. బండినాపి, వెనక హారను మోగించే వెధవను ఆపి, వాడిని కారులోంచి బయటికి లాగి చాచి నాలుగు ఇచ్చుకోవాలనిపిస్తుంది. అయినా నిగ్రహించుకుంటారు.

తల పగిలే పోటుతో ఇంటికి చేరుకుంటారు. పిల్లలు ఏదో విషయం మీద పోట్లాడుకుంటుంటారు. మీరు వాళ్ల మీద అరుస్తారు. భార్యదేమీ తప్పులేకపోయినా ఆమె మీద కూడా అరుస్తారు.

"నన్ను కాసేపు వంటరిగా వదలండి!" అంటారు.

ఆ వంటరితనం లభించేసరికి మీలో పశ్చాత్తాపం మొదలవుతుంది. భార్యాపిల్లల మీద అనవసరంగా ఎందుకు అరిచానా అని. ఏం చేయాలో తెలియని నిస్సహాయతలో మీమీద మీరు జాలి చెందుతారు. నిట్టూర్చుతారు.

ఇంక ఆ రాత్రి మీకెంతకీ నిద్రపట్టదు....

ఆ రోజు సంఘటనలన్నింటినీ పునర్విమర్శించుకుంటే మీకేమనిపిస్తుంది?



ఆ రోజంతా మీరెంతో మానసిక వత్తిడిని అనుభవించినట్లు కదూ!

ఇదే విధంగా...

మీ పొరుగింటి పెద్ద మనిషికి గుండెపోటు వస్తుంది. అందుకు కారణం ఆయన తీవ్రమైన మానసిక వత్తిడికి లోనవ్వటం అంటాడు డాక్టరు.

మీకు వంట్లో బాగోకపోతే డాక్టరుకు చూపించుకుంటారు. మిమ్మల్ని అన్ని విధాలా పరీక్షించిన డాక్టరు మీకు బీపీ బాగా ఎక్కువ ఉందని అంటాడు. అతిగా టెన్షన్ని ఫీలవ్వకండి, మానసిక వత్తిళ్ళకు దూరంగా ఉండండి అని సలహా ఇస్తాడు.

నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే సంఘటనలను తట్టుకోలేక మీరు ట్రాంక్విలైజర్స్(నిద్ర మాత్రలు) లేక తాగుడుకు అలవాటు పడతారు.

ఈ అన్ని సందర్భాలలోనూ "మానసిక వత్తిడి" అన్న పదం ఎదురవుతోంది.

ఏమిటి ఈ "మానసిక వత్తిడి" అంటే?

సమాజం అధునికమవుతున్న కొద్దీ "మానసిక వత్తిడి" అనే పదం ఎందుకని ఎక్కువగా వినిపిస్తోంది??

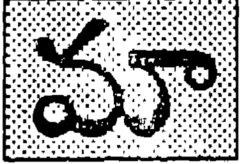
మానసిక వత్తిళ్లను తగ్గించుకోవటం మన చేతిలో పనేనా లేక ఏదన్నా అదృశ్య హస్తం చేతిలో మనం కీలుబొమ్మలమేనా ???

నిత్య జీవితంలో మన మీద ఎన్ని వేపుల నుంచి ఏఏ విధంగా ఈ మానసిక వత్తిళ్లు దాడి చేస్తూ వుంటాయో వాటి తాకిడిని, వాటి తీవ్రతను తట్టుకుని రిలాక్స్ కావటం ఎలాగో తెలియజేస్తుంది పుస్తకం-

చదవండి ....

1

స్ట్రెస్ అంటే.....



నసిక వత్తిడిని ఆంగ్లంలో (Stress) అంటారు. ఈ ఆంగ్ల పదం కూడా "Stringere" అన్న లాటిన్ పదం నుండి వచ్చింది. లాటిన్‌లో Stringere అంటే బిగుతుగా లాగటం అని అర్థం.

ఒక ప్రమాదకరమైన సంఘటన లేక సిట్యుయేషన్ (Situation) ఎదురయినప్పుడు మన మనస్సు వత్తిడి (Stress)ని చెందుతుంది. ఆ వత్తిడిలో మనం భయాన్ని చెందుతాము. ఉద్రిక్తతను పొందుతాము. గందరగోళానికి లోనవుతాము. ఇవన్నీ మనం పొందుతున్న మానసిక వత్తిడికి చిహ్నాలు. లేక లక్షణాలు.

మానసిక వొత్తిడి సందర్భంలో మన శరీరంలో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు సంభవిస్తాయి. మన మనస్సు ఇన్‌స్టాంట్‌గా ఒక నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటుంది. మన శరీరం పోరాటానికో పారిపోవటానికో సన్నద్ధమవుతుంది. మనో వత్తిడి సందర్భంలో జరిగే రియాక్షన్స్ ఇవన్నీ.

జీవితంలో వత్తిళ్లు అధికంగా ఉంటే మనిషి కుదేలుమని పోతాడని మనకంద రికీ తెలుసు. తీవ్రమైన వత్తిళ్లు ఉన్నప్పుడు ఆ వ్యక్తి ఆందోళన చెందుతాడు. అజీర్తి చెందవచ్చు. తల నొప్పులు రావచ్చు. ఉబ్బసం రావచ్చు. రాత్రులు నిద్రపట్టకపోవచ్చు. పని మీద ధ్యాస నిల్పలేక పోవచ్చు.

నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే రకరకాల సమస్యలు నిరుద్యోగం, ఉద్యోగంలో ఒడిదుడుకులు, సంసారంలో కలతలు, సెక్సు జీవితంలో ఆటుపోట్లు, ఆర్థిక సమస్యలు, జబ్బుపడటం లేక యాక్సిడెంట్ కావటం, వయస్సు మీద పడటం, విజయాన్ని సాధించటం, అపజయాన్ని పొందటం, మంచిగాగాని, చెడుగాగాని జీవితంలో జరిగే పెద్ద మార్పు (వివాహం దగ్గర నుంచి విడాకుల దాకా) ఇవన్నీ మనోవత్తిళ్లను ఏర్పరిచే సందర్భాలు.

జీవితంలో ఎదురయ్యే వత్తిళ్లకు మనుషులంతా ఒకే విధంగా స్పందిస్తారని

ఒత్తిడికి శరీరం స్పందించే తీరు

పిట్యూటరీ గ్రంధి
ACTH అనబడే హార్మోనును రిలీజ్ చేసి అడ్రినలిన గ్రంధుల్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

హృదయసంబంధ యంత్రాంగం
అడ్రినల్, నొరాడ్రినలిన (Noradrinalin)లాంటి ఒత్తిడికి సంబంధించిన రసాయనాలు రక్తప్రవాహంలోకి రిలీజ్ కాబడి శరీరంలోకి శక్తి సమకూరుతుంది. ఫలితంగా హృదయచలనం పెరుగుతుంది రక్తనాళాలు ఉబుకుతాయి. బ్లడ్‌ప్రెషర్ పెరుగుతుంది

ఊపిరితిత్తులు : ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు గాఢతమమై వేగవంతమవుతాయి.

కాలేయం : కాలేయంలో నిలువవున్న గ్లైకొజెన్ బ్లడ్‌షుగరుకింద మార్పిడి చెంది, రక్షణశక్తిని చేకూరుస్తుంది.

అడ్రినలిన్ గ్రంధులు
ఇవి CORTISOL అనబడే హార్మోనును తయారుచేస్తాయి ఈ హార్మోను కాలేయంమీద నేరుగా తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది

జీర్ణయంత్రాంగం
చర్మంవద్దా, కడుపులోనూ వుండే రక్తం పెరుగుదలకు మళ్లించటంవల్ల జీర్ణ యంత్రాంగపు కార్యక్రమాలు నిలిచిపోతాయి

చర్మం
చర్మంమీద చెమటలు మొదలవుతాయి.

కండరాలు
టెన్షన్ పెరుగుతుంది

మూత్రాశయము, మలద్వారము
(Bladder & Rectum)
ఈ రెండుభాగాలలోని కండరాలు సడ్డుచిడుస్తాయి (రిలాక్స్ అవుతాయి)

చెప్పటానికి వీలులేదు. కొందరు చిన్న చిన్న సంఘటనలకే డీలాపడిపోతే కొందరు ఎన్ని ఈతి బాధలు ఎదురైనా చలించరు. ఈ రెండోరకం వాళ్లు వత్తిళ్లు ఉన్నప్పుడే జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేస్తున్నారా అనిపిస్తుంది.

వత్తిడిని కలిగించే సిట్యుయేషన్ తక్కువస్థాయిలో ఉండి, అది తాత్కాలికమైనది మాత్రమే అయితే అతడు దానిని తట్టుకోలుగుతాడు. అలాంటి వత్తిడి మాటిమాటికీ వచ్చినా కూడా అతను క్రుంగిపోడు సరికదా ఆ అనుభవాలతో రాటుతేలి మెరికలా తయారవుతాడు. ఇది పాజిటివ్ స్ట్రెస్ **(Positive Stress - Eustress).**

వత్తిడిని కలిగించే సంఘటన తీవ్రంగా ఉండి. దీర్ఘకాలం పాటు వేధిస్తే మనిషి దానికింద నలిగిపోతాడు. ఏ పనినీ చేయలేని స్థితికి వస్తాడు. ఇది నెగటివ్ స్ట్రెస్ **(Negative Stress)** లేక **Distress** అవుతుంది.

డిఫెన్స్ యంత్రాంగం

వత్తిళ్లకు స్పందించటం అనేది ప్రకృతి శరీరానికి అందించిన ప్రాథమిక డిఫెన్సు యంత్రాంగం! దీనిని ఒక్క మనుషుల విషయంలోనేకాదు, జంతువుల విషయంలో కూడా చూడవచ్చు. ఇందుకు ఒక చిన్న ఉదాహరణను తీసుకుందాము:

కుక్కలకూ, పిల్లులకూ మధ్య స్వతస్సిద్ధంగా వైరం ఉంటుంది. ఎప్పుడన్నా ఒక పిల్లికి కుక్క ఎదురై నిలువరించిందనుకోండి; అప్పుడు పిల్లి ఎదురుగా రెండు మార్గాంతరాలు ఉంటాయి.

1. రక్షించుకోవటానికి పారిపోవడం.
2. తప్పని సరైతే పోరాటానికి సిద్ధపడటం.

ఈ రెంటిలో ఏదో ఒక యాక్షన్‌కి సిద్ధపడటానికి అనుగుణంగా ఆ సమయంలో పిల్లి శరీరంలో ఈ కింది మార్పులు జరుగుతాయి.

◆ కనుపాపలు విశాలమై కళ్లు పెద్దగా తెరుచుకుంటాయి.

◆ తోకతోపాటుగా వంటి మీద బొచ్చు నిక్కపొడుచుకుంటుంది. దీనివల్ల దాని శరీరం అసలు సైజుకంటే పెద్దగా కనిపించి అవతలి జంతువుకు బెదరు పుట్టించవచ్చు.

◆ దాని ముక్కుపుటాలు అదురుతూ శ్వాస గాఢంగా, దీర్ఘంగా ఉండి విచిత్రమైన శబ్దాలు బైటికి వస్తుంటాయి.

◆ దాని గుండెల్లోకి రక్తం వేగంగా పంప్ చేయబడుతుంది.

ఈ మార్పులన్నీ దాని శరీరాన్ని పారిపోవటానికి లేక పోరాటానికి సిద్ధం చేసే సన్నాహాలు. పారిపోదల్చుకుంటే శరీరం తన శక్తికి మించిన వేగంతో పారిపోగలుగుతుంది. ఒకవేళ పోరాడాల్సి వస్తే అటో ఇటో తేల్చుకోవటానికి సన్నద్ధమవుతుంది దాని దేహం. ఆపత్కాలంలో మానవ శరీరంలో జరిగే మార్పులు కూడా ఇలాగే ఉంటాయి.

వొత్తిళ్లకు శరీరం స్పందించే తీరు

వొత్తిళ్లను కలిగించే ఆపత్సమయాలలో మన శరీరం ఈ కింది విధంగా

స్పందిస్తుంది. ఈ స్పందన అనాది మానవుడి విషయంలో ఒకరకంగా జరిగితే ఆధుని మానవుడి విషయంలో ఒక రకంగా జరుగుతుంది. అనాది మానవుడికి వొత్తిడి ప్రకృతి విపత్తుల సందర్భంలోనూ శత్రువు ఎదురైనప్పుడూ ఏర్పడుతుంది.

ఆదిమ మానవుడి స్పందన

- అడ్రినాల్ (Adrinal) గ్రంథులు Cortisone అనబడే హార్మోనును విడుదల చేస్తాయి. ఈ హార్మోను పోరాడుతున్నప్పుడు లేక పారిపోతున్నప్పుడు ఎగిరే దుమ్ము, ధూళి, ఈకలు వగైరాల మూలంగా వచ్చే అలర్జీల నుంచి ఆదిమ మానవుడిని సంరక్షిస్తాయి.

- రక్తంలో అడ్రినలిన్ (Adrinalin) హార్మోను ఉత్పత్తి అధికమై శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి ఏర్పడుతుంది.

- హైపోథాలమస్ (Hypothalamus) గా పిలవబడే చిన్న మెదడు నొప్పిని హరింపచేసే ఎండార్ఫిన్స్ (Endorphins) ని శరీరంలోకి విడుదల చేస్తుం ది. శరీరానికి నొప్పి అనిపించకుండా ఈ ఎండార్ఫిన్స్ మార్ఫిన్ మందులా పనిచేస్తాయి. పోరాట సమయంలో లేక పారిపోతున్న సమయంలో ఒకవేళ గాయమైనా కూడా ఎండార్ఫిన్స్ ఆ నొప్పిని తెలియకుండా చేస్తాయి.

- పురుషుల తాలూకు టెస్టోస్టెరోన్ (Testosterone), స్త్రీల తాలూకు ప్రొజెస్టరోన్ (Projesterone) అనబడే సెక్స్ హార్మనుల ఉత్పత్తి తాత్కాలికంగా తగ్గిపోతుంది.

- జీర్ణయంత్రాంగపు మార్గం (Digestive Tract) మూసుకుపోతుంది. నోరు

ఆధునిక మానవుడి స్పందన

- Cortisone హార్మోన్ల అధిక ఉత్పత్తి ఎక్కువకాలం పాటు కొనసాగితే ఆ వ్యక్తిలో రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది సూక్ష్మక్రిములు, వైరస్‌లను తట్టుకునే శక్తి లేక జబ్బుల పాల పడతాడు. కడుపులో యాసిడిటీ ఏర్పడవచ్చు. ఎముకలు పెళుస బారటానికి కూడా అవకాశం ఉంది.

- త్వరగా అలిసిపోతాడు నిద్రపట్టదు. ఉలికి పడుతుంటాడు. బరువు తగ్గిపోతాడు.

- వొత్తిళ్లు అధికకాలంపాటు కొనసాగితే ఎండార్ఫిన్ (Endorphin)ల ఉత్పత్తి హరించుకుపోయి నొప్పిని తట్టుకోలేని స్థితికి వస్తాడు. మైగ్రేన్స్ (తల నొప్పులు) వెన్ను నొప్పులు మొదలవుతాయి

- ఆందోళన కారణంగా సెక్స్ పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది. శీఘ్రస్కలనం బారినపడతాడు. సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం సన్నగిల్లుతుంది.

- నోరెండుకు పోయి కడుపులో తిప్పటం మొదలెడుతుంది. జీర్ణ యంత్రాం

ఆదిమ మానవుడి స్పందన

ఎందుకుపోయి అనవసరపు లాలాజలం కడుపులోకి పోకుండా నిరోధించ బడుతుంది. మలద్వారం (Rectum) వద్ద, మూత్రాశయం (Bladder)లోనూ ఉండే వ్యర్థ మల పదార్థాలు బైటికి జారవిడవబడతాయి. అంటే వెంటనే ఒకటికి పోసేయటమూ, మల విసర్జన చేయటమూనన్నమాట. దీని వల్ల ఆయా ప్రదేశాలలో ఉండే రక్తం కండరాల వేపూ, గుండె, ఊపిరితిత్తుల వేపూ మళ్లించటానికి వీలు కుదురు తుంది. తద్వారా పోరాటానికి లేక పారిపోవటానికి మరింత శక్తి సంతరిం చుకోను వీలుకుదురుతుంది.

● రక్తంలోకి చక్కెర విడుదలై ఇన్సులిన్ (Insulin) లెవెల్ పెరుగుతుంది. దీనివల్ల ఆ మనిషిలో తాత్కాలికంగా శక్తి పెరుగుతుంది.

● రక్తంలో కొలెస్టరాల్ శాతం కూడా పెరిగి కండరాలకు మరింత శక్తి లభిస్తుంది.

● గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. దీని వల్ల ఆక్సిజన్‌తోనూ ఇంధనం (Fuel)తోనూ కూడుకున్న రక్తం కండరాల వేపూ ఊపిరితిత్తుల వేపూ అధికంగా ప్రవహించి పారిపోవటానికి లేక పోరాడటానికి శరీరానికి సరైన శక్తినందిస్తుంది.

ఆధునిక మానవుడి స్పందన

గపు మార్గం మూసుకుపోయినా కూడా అతను తినటానికి ప్రయత్నించటం వల్ల అరగదు. జబ్బు చెందినట్లు ఫీలవుతాడు.

● మధుమేహ వ్యాధి ఉంటే అది మరింత పెరుగుతుంది. లో బీ.పీ. (Hypogly caemia) మొదలవుతుంది.

● రక్తంలో కొలెస్టరాల్ అధికం కావటం వల్ల అది గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుంది. ఈ కారణం వల్లే వత్తిళ్ల తో సతమవుతున్న రోజుల్లో మాంసం, వెన్న, వేపుడు పదార్థాలు లాంటి వాటికి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

● బడ్ ప్రెజర్ పెరుగుతుంది. (High Blood Pressure)

ఆదిమ మానవుడి స్పందన	ఆధునిక మానవుడి స్పందన
• ఉఛ్వాస నిశ్వాసాలు వేగవంతమవుతాయి. దీనివల్ల శరీరం లోపలికి అంటే ఊపిరితిత్తులలోకీ, రక్తంలోకీ ఆక్సిజన్ ఎక్కువ సప్లై అవుతుంది.	• ఉఛ్వాస నిశ్వాసాలు వేగవంతమవుతాయి.
• రక్తం చిక్కబడుతుంది. ఇందువల్ల రక్తానికి ఆక్సిజనును మోసుకుపోయే శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే రక్తం త్వరగా గడ్డకడుతుంది కూడా.	
• శరీరం మీద వెంట్రుకలు నిక్కబొడుచుకుంటాయి. దీనివల్ల ఆ వ్యక్తి తన అసలు సైజు కంటే ఎక్కువ సైజులో కనిపించి శత్రువును బెదరగొట్టగలుగుతాడు.	
• చెమటలు అధికంగా పడతాయి. దీనివల్ల ఉద్వేగంలో వేడెక్కిన శరీరం ఎప్పటికప్పుడు చల్లబారుతూ మామూలు టెంపరేచరుకు చేరుకుంటుంది.	• అరిచేతుల్లో చెమటలు పోస్తాయి. పై వాళ్ళను కలుస్తున్నప్పుడు, పార్టీలు, ఫంక్షన్లు ఇస్తూ హోస్ట్‌గా ఉన్నప్పుడు, ఇంటర్వ్యూ సందర్భంలోనూ దీనిని గమనించవచ్చు.
• మొహంలో రక్తం ఇంకిపోతుంది. అంటే మొహం భాగంలోని రక్తం గుండె వేపూ, ఊపిరితిత్తుల వేపూ, కండరాలలోకి మళ్ళించబడుతుంది. శరీరబాహ్యభాగం మైపున్న రక్తం లోపలి వేపుకు మళ్ళించబడటం వల్ల ఒకవేళ గాయమైనా రక్తస్రావం అంతగా జరగదన్నమాట!	• మొహం తెల్లగా పాలిపోతుంది. కోపంలో మొహం కందిపోయిన వ్యక్తి కంటే మొహం పాలిపోయిన వ్యక్తిని మనం ప్రమాదభరితంగా భావించాలి. ఎందుకంటే అతని బాహ్య శరీరంలోని రక్తం పోరాటానికి సిద్ధపడుతూ లోపలి అవయవాల వేపు మళ్ళిందన్నమాట. వాటికి శక్తినివ్వటం కోసం!
• జ్ఞానేంద్రియాలు అయిదూ నిశితమై అసాధారణ స్పందనలతో ఆ మనిషిని ఆ క్షణాన ఆదుకుంటాయి.	• తప్పులు, పొరపాట్లు ఎక్కువగా చేస్తుంటాడు. చేస్తున్న పని మీద ఏకాగ్రత(Consentration)ని నిలపలేడు. ఏ చిన్న విషయానికి తట్టుకోలేని చిరాకు స్థితి ఏర్పడుతుంది.

2

స్ట్రెస్‌కు సవాలక్ష కారణాలు

జీవితంలో జరిగే ప్రతిమార్పూ, జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి సవాల్ (ఛాలెంజ్) మన మనస్సు మీద ఒత్తిడిని కొని తెస్తాయి. ఆయా మార్పులు, సవాళ్ళలో ఉండే హెచ్చుతగ్గులు, Qualityని బట్టి మనస్సు మీద పడే వొత్తిడి స్థాయి ఉంటుంది. ఈ మార్పు లేక ఛాలెంజ్‌లు ఏవైనా కావచ్చు. అవి పాజిటివ్‌వి కానీండి, నెగటివ్‌వి కానీండి మనస్సుమీద వొత్తిడిని కలిగించటం మాత్రం ఖాయం.

ఉదాహరణకు:

- ఉద్యోగం (ఊడటం కావచ్చు, కొత్తగా చేరటం కావచ్చు)
- ఇతరులతో సంబంధబాంధవ్యాలు (కొత్తగా ఏర్పడటం లేక ఉన్నవి చెడిపోవటం)
- సెక్స్ జీవితంలో ఒడిదుడుకులు
- ఆర్థిక సమస్యలు
- జబ్బుపడటం లేక యాక్సిడెంట్ కావటం
- వివాహం లేక విడాకులు
- విజయాన్ని సాధించటం లేక అపజయాన్ని పొందటం

ఇలాంటివన్నీ మనస్సుమీద వొత్తిడిని ఏర్పరిచే విషయాలే!

ఏమనిషికైనా జీవితమన్నాక మార్పులు తప్పనిసరి. వాటిని మనం తప్పించలేము. మార్పు ఉంటేనే జీవితం వైవిధ్యభరితంగా, ఆసక్తి దాయకంగా ఉంటుంది. మార్పు ఉంటేనే జీవితాన్ని మనం ఎంజాయ్ చేయగలుగుతాము. కాకపోతే మార్పులు అనేకం ఒక్కుమ్మడిగా వచ్చిపడితే మాత్రం స్ట్రెస్‌ని ఫీలవక తప్పదు.



జీవితంలో జరిగే పాజిటివ్, నెగటివ్ మార్పులు రెండూ కూడా మనస్సుమీద వత్తిడిని కలిగించటానికి కారణం, ప్రతి మార్పూ జీవితంలో ఒక కొత్తసవాల్(ఛాలెంజ్)ని ఏర్పరచటం!

ఆఛాలెంజ్, ఆ మార్పుకి, అనుగుణంగా మనల్ని మనం అడ్జెస్ట్ చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. అలా అడ్జెస్ట్ కావాల్సిన స్థితిలో కొన్ని అనిశ్చితాలు, ఆందోళనలు(యాంగ్జయిటీలు) ఎదురవుతాయి. మనం పొందే ఆ యాంగ్జయిటీలే మన మనస్సుమీద పడుతున్న వత్తిడికి చిహ్నాలు. మార్పు ఎంత మేజర్‌గా ఉంటే వత్తిడి అంత అధికంగా ఉంటుంది!!

మార్పుకి సంబంధించిన జీవిత సంఘటనలు, అవి మనస్సుమీద ఏర్పరచే వత్తిడుల గురించి ఆలోచించేటపుడు మార్పుకు సంబంధించిన ఈ కింది అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

- ◻ మార్పు ఊహించని విధంగా సడన్‌గా జరిగిందా?
- ◻ అంతకుమునుపు జీవితంలో జరగని కొత్తమార్పా అది?
- ◻ తను తట్టుకోలేనంత పెద్ద మార్పా అది?
- ◻ తన ఇష్టం లేకుండా అది బలవంతంగా రుద్దబడిందా?
- ◻ మార్పుకు అడ్జస్ట్ కావటానికి మిగతా పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా ఉన్నాయా?

ఈ ప్రశ్నలకు అవుననే సమాధానాలు ఎన్ని ఎక్కువ వస్తే ఆ మనిషిమీద వత్తిడి అంత అధికంగా ఉంటుంది.

ఒత్తిడిలో ఉన్నారా?

ప్రతి మనిషీ ఖాళీ సమయం దొరికినప్పుడల్లా ప్రశాంతంగా ఒక పక్కన కూర్చుని శారీరకంగా గానీ, మానసికంగా గానీ, సామాజికంగా గానీ లేక పరిస్థితుల ప్రాబల్యంవల్ల గానీ ఏ అంశాలైనా తనమీద ఒత్తిళ్ళను కలిగిస్తున్నాయేమో శోధించి చూసుకుంటుండాలి. అందుకు ఈ కింది ప్రశ్నలు ఉపకరిస్తాయి.

ఈమధ్య మీరు:

- సిగరెట్లను అధికంగా తాగుతున్నారా?
- మద్యాన్ని అధికంగా సేవిస్తున్నారా?
- ఎక్సర్‌సైజులు తక్కువగా చేస్తున్నారా?
- తరుచుగా అస్వస్థతకు లోనవుతున్నారా?
- జీవితంలో ఏదైనా కొత్త అంశం చోటుచేసుకుందా?
- మీ చుట్టుపక్కల పరిస్థితులలో ఏవన్నా మార్పులు జరిగాయా?
- దీర్ఘకాలంగా పేరుకున్న సమస్యలేమైనా మీ గొంతుమీద కూర్చున్నాయా?
- మీ ఆత్మీయులెవరన్నా ఇబ్బందుల్లో ఉన్నారా?

వీటికి అవుననే సమాధానాలు ఎంతగా వస్తుంటే అంతగా మిమ్మల్ని ఒత్తిడులు దిగదొక్కుతున్నాయని అనుకోవచ్చు.

వయస్సువారీగా ఒత్తిళ్లు

యవ్వనం, మధ్యవయస్సు, వృద్ధాప్యం... ఇలాంటి వయస్సు తాలూకు మలుపు సందర్భాలు కూడా మనిషిమీద ఒత్తిడిని కలగజేస్తాయి. ఎందుకంటే ఆయా మలుపుల సందర్భాలలో జరిగే మార్పులకు అనుగుణంగా అతను శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ కొన్ని సర్దుబాటులు **(Adjustments)** చేసుకోవాల్సి వస్తుంది. ఆ సర్దుబాటుల సమయంలో అతనికి ఒత్తిడి అనివార్యమవుతుంది.

ఉదాహరణకు:

యవ్వనపు తొలిదశలో మొదటిసారిగా జీవితానికి సంబంధించిన చాలా ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. విద్య,ఉద్యోగం, వివాహం వగైరా విషయాలలో ఆయా సందర్భాలలో వాటి తాలూకు సందిగ్ధత మనస్సుమీద ఒత్తిడిని ఏర్పరుస్తుంది.

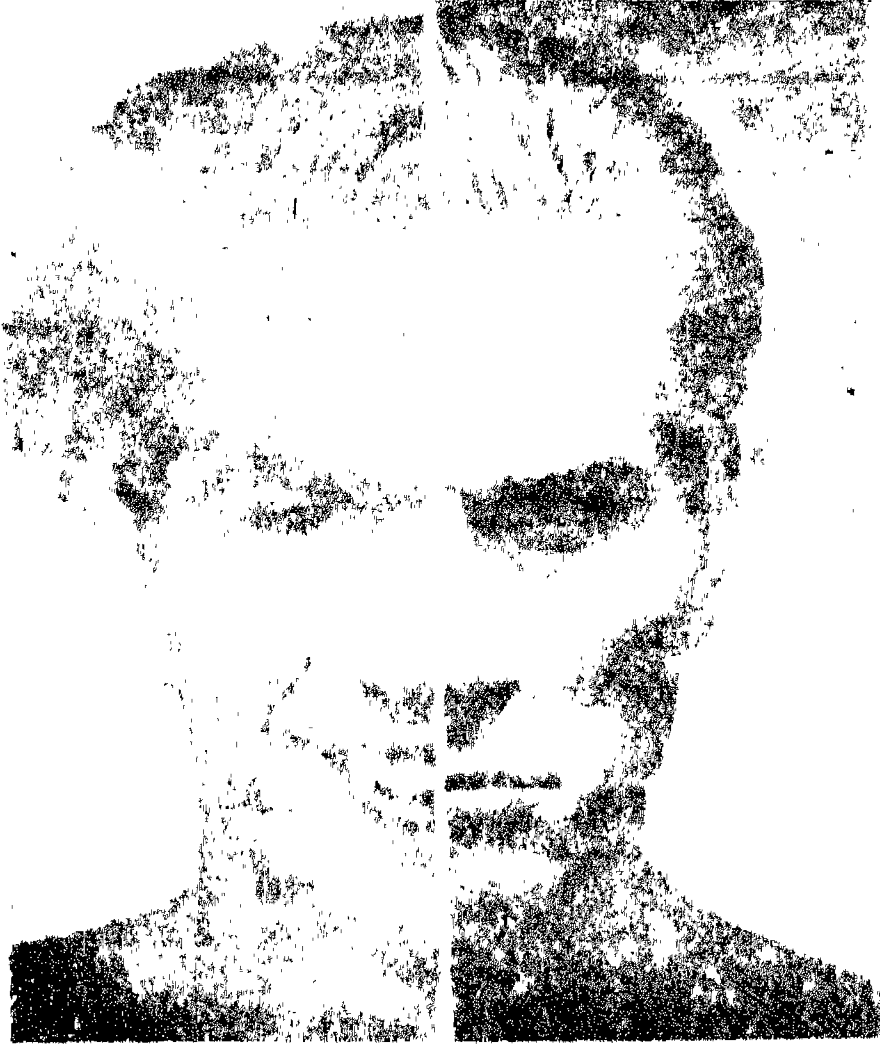
మధ్యవయస్సులో బాధ్యతల బరువులు ఎక్కువై వాటికింద నలిగిపోవచ్చు.

వృద్ధాప్యంలో అనారోగ్యం, ఆత్మీయుల ఎడబాటు, పేదరికం, ఒంటరితనంలాంటివి కుంగదీయవచ్చు.

ఈ జీవితపు మలుపులు ఒక్క తన స్వంతానివే అయి ఉండాల్సిన పనిలేదు. తనతో జీవితాన్ని పంచుకుంటున్న సహచరి, సహచరుడు, బిడ్డలు, తోబుట్టువులు, తల్లిదండ్రులులాంటి నియర్ అండ్ డియర్ వ్యక్తులకు చెందినవి అయినా కూడా అతడిమీద ప్రభావాన్ని చూపుతూనే ఉంటాయి.

సంఘర్షణాల వలయం

ప్రతిమనిషీ తాను పరిష్కరించుకోవాల్సిన సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా, ఆ తాలూకు సుడిగుండంలో తాను ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నాడా అన్న విషయాలపై తరచుగా స్వయం విమర్శ చేసుకుంటుండటం అవసరం. ఉదాహణకు:



- ఏవిషయంమీదనన్నా మీకు ఇతరులతో సంఘర్షణాత్మకమైన అభిప్రాయ బేధాలున్నయా?
- ఏ విషయంలోనైనా మీరు అసమర్థతని ఫీలవుతున్నారా?
- ఏ విషయమ్మై అయినా మీరు నేరభావాన్ని (గిల్టీని) ఫీలవుతున్నారా?
- జీవితంలో ఏదన్నా కొత్త పాత్రను పోషించాల్సి వస్తోందా?
- బలవంతాన ఏవన్నా బరువు బాధ్యతల్ని మోయాల్సి వస్తోందా?
- బయటికి చెప్పుకోలేని భయాలు, నిరాశా నిస్పృహలులాంటివి ఏవన్నా మీలో చోటుచేసుకుని ఉన్నాయా?

ఇలాంటి సమస్యలు ఏవయినా పేరుకుపోయి ఉంటే అవి మనస్సుమీద కలిగించే వత్తిడి అంతా ఇంతా కాదు. బాధలతో నలిగిపోతున్నానుకునే ప్రతి మనిషీ తనకు ఖాళీ దొరికినపుడల్లా ఓ పక్కన ప్రశాంతంగా కూర్చుని ఇలాంటి సమస్యలను ఒక లిస్టుగా కాగితం మీద రాసుకుంటే, అమ్మో...నాకిన్ని సమస్యలున్నాయా? అని ఆశ్చర్యపోవాల్సి వస్తుంది.

అయితే ఒకటి -

వాటిలో పట్టించుకోకుండా వదిలేయాల్సినవి కూడా అనేకం ఉన్నాయన్న సంగతి అర్థమై మనస్సు రిలీఫ్ చెందటమూ జరుగుతుంది!

జీవితంలో వొత్తిడిని కలిగించే సంఘటనలు, వాటిస్థాయి

	సంఘటన	వత్తిడి స్థాయి	
■	భాగస్వామి (భార్య/భర్త) మరణం	100	అత్యధికం
■	విడాకులు	73	
■	భాగస్వామి(భార్య\భర్త)ఎడబాటు	65	
■	జైలు శిక్ష	63	
■	కుటుంబంలో ఒకరి మరణం	63	
■	యాక్సిడెంట్/జబ్బు	53	
■	వివాహం	50	
■	ఉద్యోగ నిర్వహణలో చివాట్లు	47	
■	భాగస్వామి (భార్య/భర్త)తో రాజీ	45	
■	ఉద్యోగ విరమణ	45	
■	కుటుంబ సభ్యుల అనారోగ్యం	44	
■	గర్భాన్ని దాల్చటం	40	అధికం
■	సెక్స్ సమస్యలు	39	
■	కొత్తగా కుటుంబ సభ్యుల ప్రవేశం (అల్లుడు, కోడలులాంటి వాళ్లు)	39	
■	ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పు	38	
■	ఆత్మమిత్రుని మరణం	37	
■	ఉద్యోగ మార్పు	36	
■	భాగస్వామితో కీచులాట	35	మామూలు స్థాయి (సాధారణం)
■	బాకీ తీర్చటం (తాకట్టు విడిపించటం)	30	
■	ఉద్యోగంలో సరికొత్త బాధ్యతలు	29	
■	కొడుకు/కూతురు ఇల్లు వదిలివెళ్లటం (ఉద్యోగరీత్యానేమి, వివాహరీత్యానేమి)	29	
■	అత్త మామలతో గొడవలు	29	
■	అసాధారణ విజయాన్ని సాధించటం	28	
■	భార్య ఉద్యోగంలోచేరటంలేక మానటం	26	
■	పిల్లల్ని స్కూల్లో చేర్చటం లేక స్కూలు చదువు పూర్తి కావటం	26	
■	జీవన సరళిలో మార్పు	25	
■	అలవాట్లలో మార్పు	24	
■	అధికారితో గొడవలు	23	
■	పనివేళలు/పరిస్థితుల్లో మార్పు	20	తక్కువ

■	ఇల్లు మారటం	20	
■	పిల్లలు స్కూలు మారటం	20	
■	సామాజిక జీవనంలో మార్పు	19	
■	నిద్ర అలవాట్లలో మార్పు	16	
■	ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు	15	
■	సెలవలు	13	
■	పండగ లేక ఫంక్షన్ జరపటం	12	
■	స్వల్పంగా చట్టాన్ని అతిక్రమించటం	11	అతి తక్కువ

జీవితంలో ఎదురయ్యే ఒకోరకపుమార్పు, ఒకోరకపు ఒడిదుడుకులు మనిషి మనస్సుమీద ఎంత శాతపు వొత్తిడిని కలిగిస్తాయో ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డ పట్టికను బట్టి గమనించవచ్చు. డాక్టర్ హోమ్స్ (Dr. Holmes), డాక్టర్ రాహ్ (Dr. Rahe) అనబడే ఇద్దరు డాక్టర్లు దీనిని రూపొందించారు. వాళ్ళ పేరుమీద దీనిని హోమ్స్ - రాహ్ స్ట్రెస్ రేటింగ్ స్కేల్ (Holmes-Rahe Stress Rating Scale) గా వ్యవహరిస్తారు.

ఈపట్టికలో ఇవ్వబడ్డ వాటిలో గత సంవత్సరం మీ జీవితంలో ఎన్ని సంఘటనలు జరిగాయో చూసుకుని ఆ తాలూకు మార్కుల మొత్తాన్ని కూడండి. అలాగే రాబోయే ఏడాదిలో మీ జీవితంలో ఎలాంటి సంఘటనలు జరగటానికి అవకాశముందో అంచనా వేసుకుని వాటి తాలూకు మార్కులను కూడా పైమార్కుల మొత్తానికి కూడండి. అప్పుడు మీకు:

300పైబడి మార్కులు వస్తే ఏడాదిలోగా మీ ఆరోగ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతినటానికి 80శాతం అవకాశాలున్నాయి.

150నుంచి 299 మధ్య మార్కులు వస్తే మీరు ఓ మోస్తరు అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

150లోపల వస్తే మీ ఆరోగ్యానికి స్ట్రెస్ మూలంగా వచ్చే ధోకా అంటూ ఏమీ ఉండదు.



3

స్ట్రెస్‌ను రిలీజ్ చేసుకునే మార్గాలు

ఏ వత్తిడి అయినా ఎలాంటి వత్తిడి అయినా తీవ్రవస్థాయిలో వుండి ఎక్కువ కాలం పాటు కొనసాగితే ఆ వ్యక్తి దానిని తట్టుకోలేక నెర్వెస్ బ్రేక్ డౌన్ (Nervous Break down)కి గురవుతాడు. కాబట్టి మన మీద ఒక వొత్తిడి ఏర్పడుతున్నప్పుడు, అంటే జీవితంలో ఒక సంఘటన మనల్ని కుంగదీస్తున్నప్పుడు మనలోని శక్తి యుక్తులన్నిటినీ ఉపయోగించి దానిని ఎదుర్కొని పోరాడటానికి లేక దానినుంచి పక్కకు తప్పుకుని పారి పోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అంతే తప్ప నానబెట్టుతూ సమస్యను మరింత జటిలం చేసుకుని వత్తిడి కింద నలిగి పోకూడదు.

ఒక మనిషి ఎంత వత్తిడిని తట్టుకోగలడనేది ఆయా మనుషుల వ్యక్తిత్వాలను బట్టి, జీవనశైలి(Life style)ని బట్టి, పరిసర స్థితి గతులను (Environment)బట్టి, అతడి శరీరంలో జరుగుతున్న రసాయనిక మార్పులను బట్టీ ఆధారపడి వుంటుంది. ఉదాహరణకు :

స్వతహా అసహనంగా గొంతెమ్మ కోర్కెలతో, పోరాట మనస్తత్వంతో, దుడుకు స్వభావంతో (Aggressive) గా ఉండేవారు పెద్దగా యాంబిషన్స్ లేకుండా ప్రశాంత జీవనాన్ని గడిపే వాళ్లకంటే తేలికగా త్వరగా వొత్తిడికి లోనవుతుంటారు. అలాగే మీకు ఇష్టం లేని తరహా జీవనాన్ని గడపాల్సి వచ్చిప్పుడు మీ మీద వొత్తిడి దాడి చేస్తుంది. జీవితంలో జరిగే దుర్ఘటనలు, సంక్షోభాలు, విడాకులు, ఆత్మీయులు చనిపోవటం, పరీక్షలు, ఆర్థిక సమస్యలు, కుటుంబకలహాలు, ఇవన్నీ మనల్ని వొత్తిడిలోకి నెట్టి నలిపేస్తాయి.

నేటి ఆధునిక జీవితంలో అనివార్యంగా ఎదురయ్యే యుద్ధభయాలు, అనిశ్చిత స్థితి(Uncertainty), జనసాంద్రత, శబ్దకాలుష్యం లాంటివి తెచ్చే వొత్తిళ్ళు చాప కింద

నీరులా మనకు తెలియని అపకారాన్ని కలగజేస్తుంటాయి.

మనం తీసుకునే ఆహారంలో రసాయనాలు కూడా మనకు తెలియకుండా మనలో చికాకును పెంచి వత్తిడిని కలిగిస్తాయి.

కాఫీ, టీ, కోలాలలో ఉండే కేఫిన్, సిగరెట్లలోని నికోటిన్ వగైరాలు తాత్కాలికంగా మన మనస్సును ఉపశమింపజేసినట్లు అనిపించినా దీర్ఘకాలం మీద అపకారాన్నే కలిగిస్తాయి. తట్టుకోలేని స్థితికి తీసుకు వెళ్తాయి.



దీర్ఘకాలం మీద వత్తిడి ప్రభావం

అందుకే మానసిక వత్తిడిని ఆరోగ్యకరమైనది. అనారోగ్యకరమైనది అంటూ విభజించుతారు.

ఆరోగ్య కరమైన వత్తిడిలో పైన చెప్పినట్లుగా మన శక్తియుక్తులన్నీ గరిష్ట స్థాయిలో వినియోగించబడతాయి. విజయాన్ని సాధించాక మనలో ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. జీవితం పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

'అనారోగ్యకరమైన వత్తిడి' లో నిస్పృహ పెరిగి జీవితం పట్ల మనకు నిరాసక్తత, నైరాశ్యం పెరుగుతాయి.

మన శక్తి సామర్థ్యాలను మించిన సవాళ్ళు ఏర్పడ్డప్పుడు **'అనారోగ్యకరమైన వత్తిడి'** ఏర్పడుతుంది. దీర్ఘకాలం పాటు వత్తిడి కొనసాగినా అదేవిధమైన అపకారం జరుగుతుంది. అలాంటి సందర్భాలలో మన శరీరం ఓడిపోయి ఈ కింది అనారోగ్య లక్షణాలు చోటు చేసుకుంటాయి.

- తలనొప్పులు
- చర్మవ్యాధులు
- గుండెజబ్బులు
- వెన్ను నొప్పులు
- జీర్ణసంబంధమైన వ్యాధులు
- రోగనిరోధక శక్తి సన్నగిల్లటం
- హైపర్ టెన్షన్
- డిప్రెషన్.
- సెక్స్ పరంగా లోపాలు

\- వగైరాలు

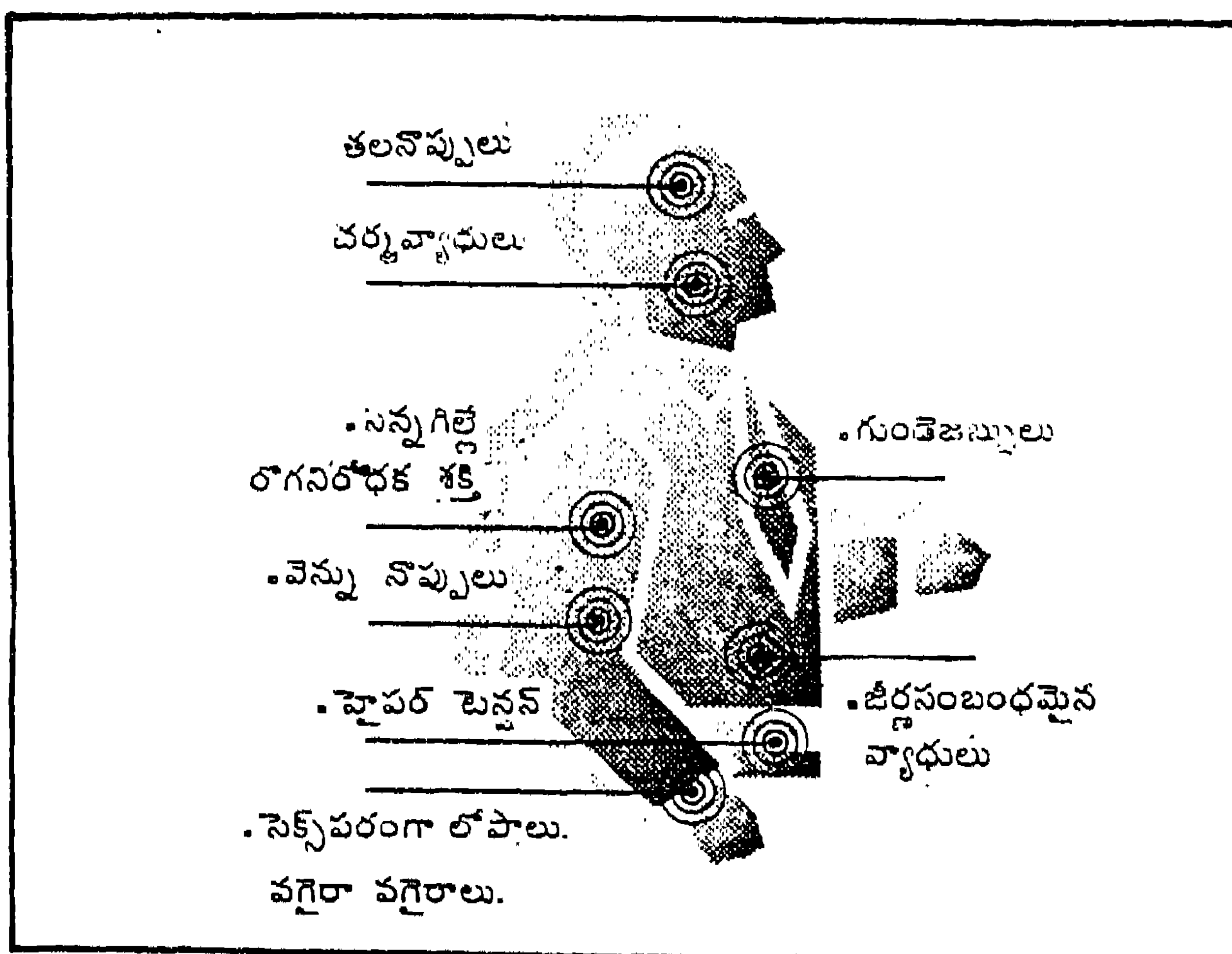
వత్తిడిని కలిగించే సందర్భాలు

ప్రతి మనిషికీ జీవితంలో వత్తిడిని కలిగించే సందర్భాలంటూ కొన్ని వుంటాయి. వీటిని స్ట్రెస్ పాయింట్స్ (Stress Points) అంటారు. జీవన శైలిలో మార్పులు. వృత్తి ఉద్యోగ ధర్మాలలో ఎదురయ్యే వివిధ సవాళ్ళు. ఆందోళన. భయం. విసుగు. దగ్గరి వాళ్ళు ఎవరినన్నా ఎడబాసినప్పుడు ఏర్పడే దుఃఖం వగైరా సందర్భాలలో మనస్సు మీద పడే వత్తిడి చెప్పరాని భారాన్ని కలగజేస్తుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలు ఎదురైనప్పుడు ఆ వత్తిడి మూలంగా జరగబోయే అపకారాల్ని గుర్తించుకుని ఎలాగోలా ఎంతో కొంత రాలాక్స్ కావటానికి ప్రత్నిస్తే. ఆ మనిషి తనకు తాను సహాయాన్ని చేసుకున్నవాడవుతాడు. దీనికి కొంత సాధన. జీవితానుభవము. ఆత్మీయుల ఓదార్పు వచనాలు. కౌన్సెలింగ్(Counselling)లాంటివి అవసర మవుతాయి కూడా.

జీవితంలోమార్పు

కచ్చితమైన అభిప్రాయాలు. మార్చుకోలేని మొండి దృక్పధాలు. నైతిక విలువలు పట్టింపులు. రొటీన్‌కి భిన్నంగా వ్యవహరిస్తే ఏమి జరుగుతుందోనన్న అనిశ్చిత స్థితి. ఇలాంటి మనస్తత్వం కలిగివుండే మనుషులు జీవితంలో జరిగే ఎంత చిన్న మార్పును



కూడా తట్టుకోలేరు. అలాంటి మార్పు ఎదురైనప్పుడు వాళ్ళెంతో సతమతమవుతారు.

శారీరకంగా మానసికంగా మనిషి ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉంటే అంతగా మార్పును తట్టుకో గలిగి అడ్జెస్ట్ కాగలుగుతాడు.

విధినిర్వహణ (Performance)

వృత్తి ఉద్యోగ నిర్వహణలలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళను తట్టుకోవటం అంత తేలికైన విషయం కాదు. ఇవి మన శక్తి సామర్థ్యాలకూ, నేర్పరితనానికి (skillsకి) పరీక్షగా నిలిచి చెప్పరాని మనో వత్తిడిని కలిగిస్తాయి.

ఇలాంటి సందర్భాలలో మనం ఎంతటి ఆత్మ విశ్వాసంతో ఎదురు నిలిస్తే అంతగా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకో గలుగుతాము ఈ Extra demands ద్వారా మనలో ఉత్పన్నమయే శక్తిని, టెన్షన్‌నీ, పాజిటివ్‌గా వాడుకోవటం మీద మనం విజయాన్ని సాధించటం లేక అపజయాన్ని పొందటం అనేవి ఆధారపడి వుంటాయి.

ఆందోళన, భయం

భయం, ఆందోళన అనేవి రెండూ నెగటివ్ ఉద్వేగాలు (Emotions). జీవితంలో ఏదన్నా సవాలు (ఛాలెంజ్) ఎదురైనప్పుడు లేక విపత్తు సంభవించినప్పుడు మనం ఈ బాపతు నెగటివ్ ఉద్వేగాలలో కొట్టుమిట్టాడితే ఆ సమస్యను లేక విపత్తును మరింత సాగదీసుకున్న వాళ్ళమవుతాము. ఇలాంటి సందర్భాలలో మనస్సు మీద సమస్య ఏర్పరిచే వత్తిడి కంటే మనం కొనితెచ్చుకునే వత్తిడే ఎక్కువగా వుంటుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలలో ప్రశాంత చిత్తతను ప్రాక్టీస్ చేయటం అవసరం.

విసుగు

జీవితంలో ఏ ప్రేరణా లేకపోవటం, ఆసక్తి కలిగించే అంశాలు లేకపోవటం విసుగు (Boredom) చెందటానికి మూలంగా ఉంటాయి. ఉద్యోగనిర్వహణలో మొనాటనీ నిస్పృహను పెంచి వత్తిడిని ఏర్పరుస్తుంది. మనం ఎవరికీ అవసరం లేమేమో, మనకు ఎవరూ విలువనివ్వటం లేదేమో లాంటి సందేహాలు మన మీద మనకు తక్కువ అభిప్రాయాన్ని కలగజేస్తాయి. నైరాశ్యాన్ని, విరక్తినీ మిగుల్చుతాయి.

విషాదం

భార్య/భర్త చనిపోయినప్పుడు, లేక విడాకుల ద్వారా విడిపోయినప్పుడు ఆ ఎడబాటు మనస్సు మీద ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అలాంటి విషాద సందర్భాలలో ఏదో ఒక ఫిలాసఫీని అడ్డు పెట్టుకొని ఓదార్పు చెందటం ఉత్తమం. అలాకాక దానిని అణచి పెట్టుకోవటమో జ్ఞాపకాలలో మునిగి తేలటమో చేస్తే డిప్రెషన్‌కి లోనుగావాల్సి వస్తుంది. తద్వారా తొందరలోనే అతను శారీరక రుగ్మతకు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

నిస్పృహ

సామాజికంగా ఏదన్నా వత్తిడి ఎదురైనప్పుడు , సంఘర్షణ అనివార్యమైనప్పుడు, ఇంక పోరాడలేమనిపించినప్పుడు, నిస్పృహ చెందుతాము.

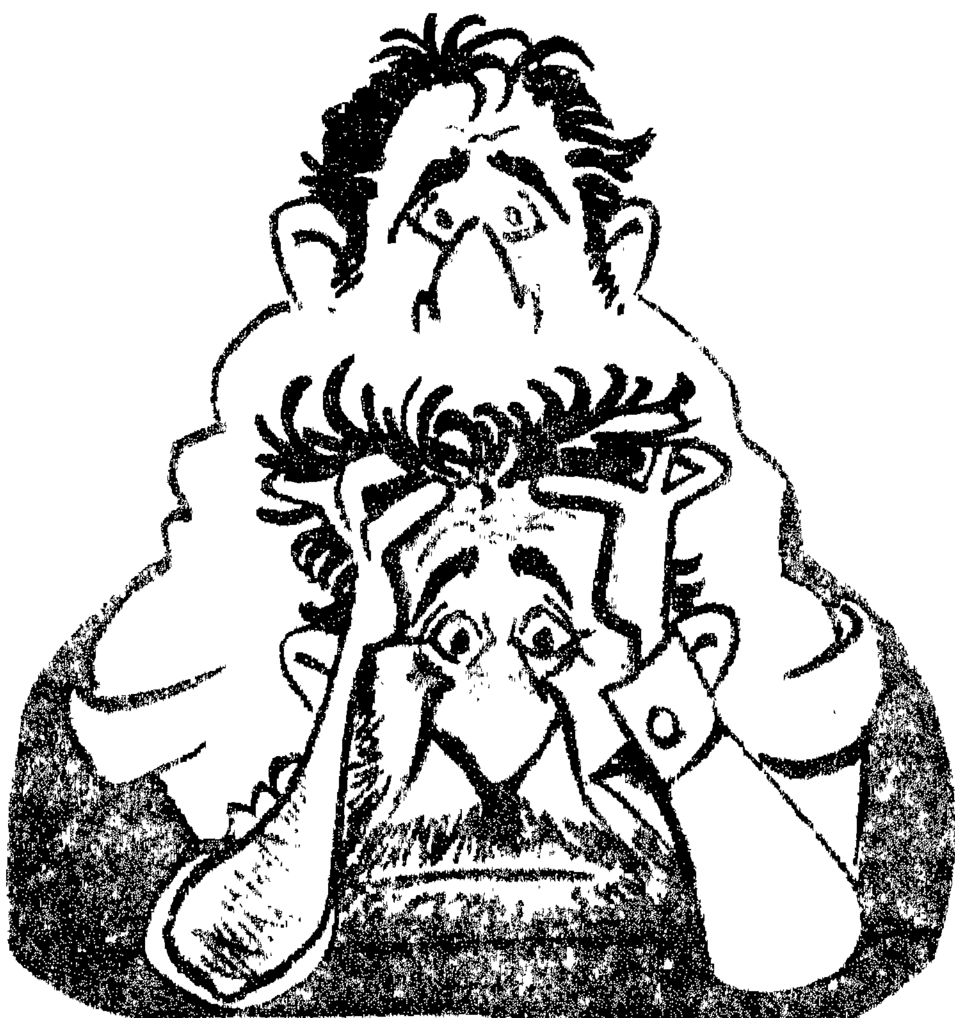
మన అవసరానికి అవరోధం ఏర్పడి, అది తీరకపోతే నిస్పృహ చెందుతాము. మనం ఎంత త్వరగా నిస్పృహ చెందుతామనేది మన శక్తి సామర్థ్యాల పట్ల మనకుండే నమ్మకం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆత్మ విశ్వాసం పోయి ఇంక పోరాడలేము అని పించినప్పుడు నిస్పృహ ఆవరిస్తుంది. ఇంక ఏపని చేయలేము.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మానసికి వత్తిడి మనల్ని లోబరుచుకున్న స్థితి నిస్పృహ!!

వొత్తిళ్ళు ఉపకారాన్నీ కలిగిస్తాయి

సామాన్యంగా వత్తిడి మనల్ని కుంగదీస్తుందనుకుంటాము. కాని ఒకోసారి వత్తిడి మనకు ఉపకారాన్ని కూడా కలగజేస్తుంది. ఏదన్నా సవాలు ఎదురైనప్పుడు ఆ వత్తిడికి ప్రతిస్పందనగా మనలోని శక్తి సామర్థ్యాలనన్నిటినీ ఆ ఫలానా సమస్యవేపు కేంద్రీకరించి పోరాడటానికి ప్రయత్నిస్తాము. అందులో విజయాన్ని పొందుతాము. అలాగే ఆ పోరాట సమయంలో Boredomకి దూరమవుతాము. తద్వారా మన జీవితానికి ఒక నూతన జవం, జీవం ఏర్పడతాయి.

మనసు మీద పడే వత్తిడి ఎక్కువైన కొద్దీ మనలోని శక్తి సామర్థ్యాలు కూడా



పెరుగుతాయి. అయితే ఇది ఒక స్థాయివరకు మాత్రమే. మనం భరించ గలగ స్థాయి వరకూ! వత్తిడి తీవ్రత ఆ స్థాయిని దాటిందంటే మాత్రం మానసికంగా శారీరంగా మనం Collapse అయిపోతాము.

స్ట్రెస్‌ని రిలీజ్ చేసుకునే మార్గాలు

ఒక మనిషికి వత్తిళ్లు ఎన్ని ఎదురవుతున్నా అయా వత్తిళ్ళనుంచి తప్పించుకోవటానికి అతడి మనస్సు వివిధ మార్గాలను అన్వేషిస్తుంటుంది. సందర్భాన్ని బట్టి, పరిస్థితిని బట్టి, తన సామర్ధ్యాన్ని బట్టి వాటిలో తనకనువైన పద్ధతినిపాటిస్తుంది. జీవితంలో ఎదురయ్యే వత్తిళ్ళను తట్టుకోవటానికి మనస్సు చేసే ఇలాంటి ప్రయత్నాలను మనస్తత్వ పరిభాషలో ఇగో డిఫెన్స్ మెకానిజమ్స్ (Ego - Defence Mechanisms) అంటారు. వాటిలో కొన్ని ఈ విధంగా వుంటాయి:

ఓదార్పు చెందటం (Compensation) ద్వారా

తనలో వుండే లోపాన్ని లేక ఇన్‌ఫీరియారిటీని వేరే కారణంతో కప్పిపుచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించటం. తనకు అపకారం చేసినవాళ్లమీద కోపము, కసీ వుండి కూడా భగవంతుడి పేరుమీద లేక వాళ్ళ పాపాన వాళ్ళే పోతారు అన్న ఓదార్పు వచనాల ద్వారా క్షమించేసేయటం ఇందులోకి వస్తుంది.

వేరేమార్గం ద్వారా తప్పించుకోవటం (Conversion)

తన లోపల ఉండే భయాల్ని శారీరక లక్షణాల ద్వారా కప్పెట్టుకోవటం. పిల్లవాడికి బడికి వెళ్ళటమంటే భయంగా వుంటుంది. సరిగ్గా ఆ సమయానికి కడుపులో నొప్పి లాంటి వంకతో తప్పించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అలాగే ఇంటిబయట గొడవ జరుగుతుంటుంది. ఇంటి యజమాని బయటికి వెళ్ళాలనుకుంటాడు కాని లోపల భయం వుంటుంది. కాళ్లు చచ్చుబడ్డట్లుగా బలహీనత ఆవరించి ఆ వంకతో వెళ్ళకుండా తప్పించుకుంటాడు.

వాస్తవాన్ని అంగీకరించపోవటం ద్వారా (Denial of Reality)

వాస్తవం చేదుగా వున్నప్పుడు దానిని అంగీకరించక పోవటం ద్వారా దాని నుండి ముఖాన్ని తప్పించ జూడటం. వ్యాపారంలో భాగస్వామి అయిన మిత్రుడు మోసం చేస్తున్నట్లు చూచాయగా అనిపిస్తుంది. నిర్ధారణగా తెలిసినా తనేమీ చేయలేని పరిస్థితి. తను పూర్తిగా అతడి చేతుల్లో చిక్కుకుపోయాడు. అలాంటప్పుడు మిత్రుడు అలాంటివాడు కాదనీ, తనే పొరబడుతున్నాడనీ సరిపెట్టుకో జూడటం ఇందుకు ఉదాహరణ. ఉష్ట్రపక్షి లక్షణం ఇది.

వేరే వేపుకు మళ్ళించటం ద్వారా (Displacement)

తనలోని కోపతాపాల్ని అసలు మనిషిమీద కాకుండా వేరే వాళ్ళ మీదకు మళ్ళించటం. ఆఫీసులో తన తప్పు లెకపోయినా అధికారి నానా చివాట్లు వేస్తాడు. అక్కడు కోపాన్ని దిగమింగి ఇంటికి వచ్చాక ఏదో ఒక వంకతో భార్యమీదో, పిల్లలమీదో విరుచుకు పడటం.

ఫాంటసీ ద్వారా (Fantasy)

తను సాధించలేని ఆశయాలు, విజయాలను సాధించినట్లుగా పగటి కలలు కనటం. ఒక కుర్రవాడికి సినిమా హీరో కావాలని వుంటుంది. కాని వాస్తవంలో అది సాధ్యమయ్యే విషయం కాదు. తాను పెద్ద హీరో అయినట్లూ, ప్రజలు తనకు బ్రహ్మరథం పడుతున్నట్లూ ఫాంటసీలో విహరిస్తుంటాడు.

తాదాత్మ్యం చెందటం (Identification)

పైన చెప్పిన ఫాంటసీకి ఇది మరో రూపం. తను కావాలనుకున్నట్లుగా సినిమా హీరోనో, క్రికెట్ హీరోనో కాలేడు. అలా అయినట్లుగా కలలు కనటం కాకుండా ఆ ఫలానా హీరోపట్ల ఆరాధనాభావాన్ని పెంచుకుని అతడి విజయాల్ని తన విజయాలుగా భావించుకుంటూ అతడిలో తనను చూసుకోవటం ఇందులోకి వస్తుంది.

తనవేపు మళ్ళించుకోవటం (Introjection) ద్వారా

ఇతరులు చేసిన అన్యాయానికి వాళ్ళమీద కోపం వుంటుంది. తన అసమర్థత మూలంగానో, లేక ఆ అపకారం చేసినవాళ్ళు ఆత్మీయులు కావటం మూలంగానో కోపాన్ని వాళ్ళమీద ప్రదర్శించలేడు. ఉక్రోషంతో తన మీద తనే ప్రదర్శించుకుంటాడు.

పొడిగింపు (Projection) ద్వారా

పైన చెప్పిన Intojectionకి ఇది వ్యతిరేక దిశకు చెందినది. తన లోపాలు, తన అసమర్థత, తను చేసే చెడుపనులకు, తనను తాను నిందించుకోవటం కాకుండా ఆ నెపాన్ని వేరే వాళ్ళమీదకు నెట్టడం. భార్యా పిల్లలకోసం లేక వాళ్ళ మూలంగా తానా చెడుకు పూనుకోవాల్సి వచ్చిందనటం ఇందులోకి వస్తుంది. నీతులు బోధించే లంచగొండులు ఎక్కువగా ఇలాంటి ప్రవర్తనను పాటిస్తుంటారు.

హేతుబద్ధం చేయటం (Rationalisation) ద్వారా

తను చేసే చెడు పనులకు ఏదో ఒక హేతువుని లేక ఫిలాసఫీని అడ్డు పెట్టుకుంటూ తన అంతరాత్మ చేసే విమర్శనుంచి తప్పించుకోజూడటం ఇందులోకి వస్తుంది. లంచగొండులైన అనేక మంది ప్రభుత్వోద్యోగులు ఫలానా మంత్రి, ఫలానా సి.యం. లేక ఫలానా పి.యం. లంచాలు తీసుకుంటుండగా లేనిది నేనెంత అనే ఫిలాసఫీని ఎక్కువగా అడ్డుపెట్టుకోవటాన్ని చూస్తూనే వుంటాము. వాళ్ళు అంతూలేలనూ, బోఫోర్స్ కేసుల్నీ, హర్షద్ మెహతాలనూ మాటి మాటికీ ఉదహరిస్తుంటారు. తననుంచీ ఇతరులనుంచీ వచ్చే విమర్శల తాలూకు వత్తిడులనుంచి తప్పించుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నాలివి.

బదలాయించటం (Transferance) ద్వారా

బాల్యం నుంచీ తల్లిదండ్రుల తీవ్రమైన అదుపాజ్ఞలలో పెరిగిన వాళ్ళు పెద్దయ్యాక తమ ఆ కోపాన్ని అధికారిక వ్యవస్థ లేక వ్యక్తుల మీద తిరుగుబాటు ద్వారా ప్రదర్శిస్తుంటారు.

ఉదాసీనత (Withdrawal)

పరిస్థితిని పట్టించుకోకుండా దానికి ఎడంగా వుండటం. శారీరకంగానూ, ఎమోషనల్‌గానూ కూడా పూర్తి నిరాసక్తత ఉంటుంది ఇందులో.

బయటికి వెళ్లగక్కటం (Actingout) ద్వారా

నిషిద్ధమైన లేక ప్రమాద భరితమైన కోర్కెలను బూతుల ద్వారానో, జోకుల ద్వారానో బయటికి వెళ్లగక్కటం ద్వారా లోపలి యాంగ్జయిటీని తగ్గించుకోవటం ఇది.

4

స్ట్రెస్‌కి మన రియాక్షన్స్

ఆధునిక జీవితంలో రెండు లక్షణాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటాయి. అవి - జీవితంలో వేగం , అడుగడుగునా పోటీ! ఈ పారిశ్రామిక యుగంలో మనిషి జీవితం ముళ్ళకంప మధ్య పరుగు పందెంలా వుంటుంది. ఈ పోటీలో నెగ్గి ముందుకు సాగాలంటే అతను ఎప్పటి కప్పుడు తనకు ఎదురయ్యే అవాంతరాల్ని, చుట్టుపక్కల ఉండేవాళ్ళ స్వార్థాల్ని తట్టుకుంటూ అడుగు ముందుకు వేయాలి. ఆ సందర్భంలో అతడు అనేక వత్తిళ్లకు అంటే స్ట్రెస్ (Stress) కు లోనవుతుంటాడు.

మనిషికి స్ట్రెస్ ఎక్కువై అది అధికకాలం పాటు కొనసాగితె అతడి ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఈ ఆరోగ్యం దెబ్బతినటమనేది మనిషి నుంచి మనిషికి వేరు వేరు విధాలుగా ఉండవచ్చు. స్ట్రెస్‌కి తట్టుకోలేక ఒక మనిషికి అజీర్ణం లేక గ్యాస్ ట్రబుల్ మొదలు కావచ్చు. మరో మనిషికి తలనొప్పులు ప్రారంభం కావచ్చు. ఇంకో వ్యక్తి దిగులుతో లేక వ్యథతో మంచాన పడవచ్చు. అది ఆయా వ్యక్తుల దైహిక మనస్థితులను బట్టి, ఆయా వత్తిళ్లకు అతడు స్పందించె తీరును బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది.

స్ట్రెస్‌కి గురయినప్పుడు మనిషిలో జరిగే స్పందనలు (రియాక్షన్స్) మూడు రకాలుగా ఉంటాయి.

- ఎమోషనల్‌గా (Emotional reactions)
- శారీరకంగా (Physical reactions)
- ప్రవర్తనా పరంగా(Behavioural reactions)

టెన్షన్ మూలంగా, చికాకు, మూడీగా ఉండటం ఎమోషనల్ స్పందనకు ఉదాహరణ. చిన్న చిన్న విషయాలకే తిక్కతిక్కగా ఉంటుంది. ప్రతి అల్ప సంఘటనకీ



కుంగి పోవటం లేక కోపం తెచ్చుకోవటం వుంటుంది. పగలల్లా సంఘర్షించి ఇంటికి వచ్చాడను కోండి, తండ్రి వచ్చాడన్న సంతోషంతో పిల్లలు ఎదురొచ్చి వాటేసుకోబోతే వాళ్ళమీద చికాకు కలుగుతుంది. భార్యమీద అరవవచ్చు. అలాగే అర్జెంటు పనిమీద వాహనం మీద వెళ్తోంటే, దారిలో అది ట్రబులిస్తే దానిమీద కోపమొచ్చి తిక్కతో దానిని చాచి తన్నవచ్చు. ఈ రకంగా...

శారీరక స్పందనకు ఉదాహరణ ఆకలి కలగక పోవటం, చెమటలు పోయటం, నిద్ర పట్టక పోవటం వగైరాలు.

ప్రవర్తనా పరంగా స్పందన - గోళ్లు కొరుక్కోవటం, మద్యం, పొగ అధికంగా తాగటం, మూడీగా మూల కూర్చోవటం, ఇత్యాదులు.

స్ట్రెస్‌కి గురయినప్పుడు మనిషిలో ఎమోషనల్‌గా శారీరకంగా, ప్రవర్తనా పరంగా జరిగే స్పందనలు ఏవి/ విధాలుగా ఉండ వచ్చునన్నది ఇక్కడ ఇవ్వాబడ్డ పట్టికలో చూడవచ్చు.

• స్ట్రెస్ సందర్భంగా మనలో జరిగే రియాక్షన్స్ •

శారీరకంగా	ఎమోషనల్‌గా	ప్రవర్తనా పరంగా
•బాగా ఆకలి వేయటం	•చికాకు	•పళ్ళు నూరటం
•అసలు ఆకలి లేకపోవటం	•మూడీగా ఉండటం	•నుదుటిమీద ముడతలుపడటం
•నిద్ర పట్టక పోవటం	•డిప్రెషన్	•నెర్వస్‌గా పెద్దగా నవ్వటం
•అతిగా నిద్ర పోవటం	•లేనిపోని కోపం	•పాదాల్ని ఆడించటం
•తల నొప్పులు	•మతి మరుపు	•చేతితో దరువు వేయడం
•అజీర్ణం	•ఏకాగ్రత కుదరకపోవటం	•గోళ్ళు కొరుక్కోవటం
•గుండెలు వేగంగా కొట్టుకోవటం	•ఊరకే ఉద్రిక్తత చెందడం	•జుట్టు పీక్కోవటం(అవిమీసాల వెంట్రుకలూ కావచ్చు. చెంప పక్క వెంట్రుకలూ కావచ్చు)
•గుండెల్లో బరువు	•నెర్వస్‌గా ఉండటం	•అతిగా పొగతాగటం
•మల బద్దకం లేక విరోచనాలు	•పీడకలలు	•అతిగా మద్యాన్ని సేవించటం
•గ్యాస్ ట్రబుల్	•ఆలోచన లేకుండా గభాల్న ఒకనిర్ణయానికి వచ్చేయటం	•అసలు తినలేక పోవటం
•నడుం నొప్పి	•నిస్సహాయత	•పనుల్ని పేర బెట్టటం,
•కీళ్ల నొప్పులు	•నిరాశా నిస్పృహలు	•పచార్లు చేయటం
•ఊపిరి అందకపోవటం	•అస్తవ్యస్తంగా ఆలోచనలు చేయటం	•శరీర పోషణ, శుభ్రత పట్ల ఆసక్తి సన్నగిల్లడం
•గొంతు తడారటం	•ఒక నిర్ణయానికంటూ రాలేక పోవటం	
•తెమలటం లేక వాంతులు	•ఒకటే ఆందోళన	
•చిన్న చిన్న చప్పుళ్ళకే ఉలికిపడటం	•బెదురు పాటు	
•నిస్సత్తువ	•ఆత్మహత్యకు సంబంధించినఆలోచనలు	
•అరికాళ్లు,అరిచేతుల్లో చెమటపోయటం	•పరిస్థితులు చేయిజారి పోతున్న అనుభూతి	
•కనురెప్ప అదరటం	•అలవాట్లలో ఆకస్మిక మార్పులు	
•నోరు పూయటం	•సెక్సు పట్ల ఆసక్తి లేకపోవటం	
•మెడ పట్టటం	•ధ్యాస ఒక చోటంటూ లేక కన్ఫ్యూజ్ కావటం	
•బరువు తగ్గటం, లేక హెచ్చటం		
•గుండెల్లో మంట		
•మాటి మాటికీ మూత్రానికి వెళ్లటం		
•జలుబు, ఫ్లూ		
•బహిష్టు స్రావం అధికంగా కావటం		

పట్టికలో సూచించిన స్ట్రెస్ రియాక్షన్ తాలూకు లక్షణాలన్నీ ఒక వ్యక్తిలో ఒకేసారి జరుగుతాయని కాదు. ఆయా వ్యక్తులను బట్టి, ఆయా సందర్భాన్ని బట్టి ఒకో సమయాన ఒకో మనిషిలో ఒకో లక్షణం చోటు చేసుకోవచ్చు. లేక కొన్ని కొన్ని లక్షణాలు జమిలిగానూ ఏర్పడవచ్చు.

ఉదాహరణకు బాధలోనో, దిగులులోనో, టెన్షన్‌లోనో ఉన్న ఒక కుర్రవాడికి దాని తాలూకు రియాక్షన్ మొహం నిండా మొటిమలు లేవడం ద్వారా కనిపించవచ్చు.

అదే మధ్య వయసు వ్యక్తిలో మెడపట్టటం, నడుం పట్టటం లేక గ్యాస్ ట్రబుల్ ద్వారా వ్యక్తం కావచ్చు. వృద్ధునిలో కీళ్ళ నొప్పులు, నిస్సత్తువ, నిద్ర పట్టక పోవడం ద్వారా వ్యక్తం కావచ్చు. స్త్రీలో అయితే పిరియడ్స్ అస్తవ్యస్తం కావటం ద్వారా కనిపించవచ్చు. ఇవి శారీరక లక్షణాల మాట.

ఎమోషనల్‌గా ప్రవర్తనా పరంగా వచ్చే రియాక్షన్స్ ఎప్పటి కప్పుడు ఆయా సందర్భాన్ని బట్టి వుంటాయి.

స్ట్రెస్ మీ ఆరోగ్యాన్నీ మీ జీవితాన్నీ దెబ్బతీయకుండా ఉండాలంటే మీకు ఉన్నవి రెండే రెండు మార్గాలు:

1. జీవితంలో ఎదురయ్యే స్ట్రెస్ పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవటం.
2. స్ట్రెస్‌కి తట్టుకునే లేక స్ట్రెస్‌ని పరిష్కరించుకోగలిగే సామర్థ్యాన్ని మీలో పెంపొందించుకోవటం.

ప్రాముఖ్యతగల విషయాలు, ప్రాముఖ్యత లేని విషయాల్ని వేరు చేసి ప్రాముఖ్యతగల విషయాలకు ప్రాధాన్యమిస్తూ ప్రాముఖ్యతలేని విషయాల్ని పట్టించుకోక పోవటం ద్వారా జీవితంలో ఎదురయ్యే స్ట్రెస్ పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

స్ట్రెస్‌కి తట్టుకునే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి ఈ కింది సూత్రాలను పాటించవచ్చు:

సమస్య ఎదురైనప్పుడు

◆ ఒక సమస్య ఎదురైనప్పుడు దానిని perspective గా పరిశీలించటానికి ప్రయత్నించాలి. నిజంగా అది సీరియస్‌గా తీసుకోవాల్సిన విషయమేనా అన్నది అంచనా వేసుకోవాలి. ఉదాహరణకు మీరు ఆఫీసుకు వెళ్ళబోతుంటారు. సాక్స్ కనిపించవు. గగ్గోలు పడి ఇంట్లో వాళ్ళ మీద అరవాల్సినంత విషయమా అది? ఆ పూటకు మీరు చెప్పులు వెసుకుని వెళ్లవచ్చు.

అలాగే ట్రెయిన్‌కోసం లేక బస్సుకోసం వెయిట్ చేస్తుంటారు. టయిమయిపోయిం దన్న ఆదుర్దాలో మీరు టెన్షన్‌గా ముళ్ళమీద కూర్చున్నట్లుగా అసహనాన్ని చెందుతుంటారు. ఇక్కడ మీరు చేయగలిగిందేమీ లేదు. అనవసరంగా మీకు మీరు నెర్వస్ కావటం తప్ప..

ఈలాంటి తప్పించలేనివి, అప్రాముఖ్యమైన విషయాలను సీరియస్‌గా తీసుకోవద్దు.

◆ జీవితాన్ని ఒక ప్లాన్ ప్రకారం గడపడానికి ప్రయత్నించండి. మీ ధ్యేయాలు, ఆశయాలు. Priorities ని స్పష్టపరచుకుని వాటిని క్రమబద్ధీకరించటానికి ప్రయత్నించండి.

ఉదాహరణకు రాబోయే అయిదు, పది, పదిహేను సంవత్సరాలలో మీరు ఏం చేద్దామనుకుంటున్నారు? ఏం సాధించాలనుకుంటున్నారు? మీ జీవితాన్ని ఏ రకంగా మలుచుకోవాలను కుంటున్నారు? ....ఇలాంటివి

అలాగే మీరు ఇవాళ ఒక్కరోజే బతకబోతున్నారు, రేపటికి మీ జీవితం

పరిసమాప్తి కాబోతోందనుకుందాం-

మీరు వర్రీ చెందుతున్న విషయాలలో ఈ ఒక్క రోజున పరిష్కరించుకోవాల్సిన ముఖ్యమైనవి ఎన్ని ఉన్నాయి?

ఒక్క రోజులో మీరు ఎన్నింటిని పరిష్కరించుకోగలరు?

ఇలాంటి వాటికి వెంటనే ఇవాళ ప్రాధాన్యత నివ్వండి!

ఇదే విధంగా రాబోయే ఆరు నెలల కాలంలో, అయిదు సంవత్సరాలలో మీరు పరిష్కరించుకోవాల్సినవి ఏమేమి ఉన్నాయి? వాటిని ఆలోచించుకుని తదనుగుణంగా జీవితాన్ని Plan చేసుకోండి....

◆ ఒక దాని తర్వాత ఒకటిగా మీకున్న సమస్యలను, ధ్యేయాలను, ఆశయాలను సాధించుకోవటానికి ప్రయత్నించండి . అన్నిటినీ ఒకే సారి ఆలోచిస్తూ కూర్చున్నారంటే దేనినీ సాధించలేరు.

వీలైనంత వాస్తవ బద్ధంగా ఉండండి. ప్రాక్టికల్‌గా ఉండండి. అప్పుడు మీరు ఒక దాని తర్వాత ఒకటిగా విజయాల్ని సాధిస్తూ పోతారు.

◆ ఎవరో ఏదో చెప్పారని లేక ఏ అడ్వర్‌టైజ్‌మెంట్‌లోనో, టీవీలోనో, సినిమాలోనో చూసి, ఆవిధంగా గడపాలనే వెర్రి ఉత్సాహంతో మీ డబ్బునీ కాలాన్నీ వృధా చేసుకోకండి. ఆ అడ్వర్‌టైజర్ల ధ్యేయమే మానసికంగా మిమ్మల్ని లోబరుచుకుని మిమ్మల్ని దోచుకోవటం! వాళ్ల అందమైన కుయుక్తులకు లొంగి పోవద్దు.

ఫలానా దుస్తుల్ని ధరించి నంత మాత్రాన అమ్మాయిలు మీకోసం అర్రులు చాస్తారా?

ఫలానా వాహనాన్నికొని, నడిపినంత మాత్రాన లోకం మీకు దాసోహమం టుందా?

ఫలానా టీని తాగినంత మాత్రాన మీరు విజేతలు కాగలరా?

ఫలానా టీవిని కొన్నంత మాత్రాన మీ పక్కింటి వాళ్ళు మిమ్మల్ని చూసి ఈర్ష్య చెందుతారా?

ఆలోచించండి....

ఇవన్నీ మిమ్మల్ని లోబరచుకుని ఆయా ప్రోడక్ట్స్‌ను మీచేత కొనిపించటానికి చేసే ప్రయత్నాలు. వాటి నుంచి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడు కోండి! తద్వారా మీరు స్ట్రెస్ పాలిట పడకుండా చూసుకోండి!

◆ వాస్తవబద్ధంకాని లక్ష్యాలను ఎప్పుడూ పెట్టుకోవద్దు. మీకు సాధ్యంలో ఉండే లక్ష్యాలను - Goals ని - మాత్రమే నిర్దేశించుకుంటే లేనిపోని శ్రమలకు పోయి బోల్తాపడాల్సిన పని వుండదు. ఈ లోకంలో అద్భుతాలంటూ ఏమీ జరగవు. నిదానంగా ఒక దాని తర్వాత ఒకటి స్టెప్ బై స్టెప్‌గా సాధించుకోవాలి తప్ప!

సాధ్యంలో లేని, లేనిపోని లక్ష్యాలను పెట్టుకోవటం వల్ల మీకు మిగిలేది నిరాశ, ఆ నిరాశనుంచి వచ్చే వొత్తిడీ మాత్రమే!

◆ ఆఖరుగా ఒక ప్రశ్న వేసుకోండి-

జీవితంలో మీరు ఎన్ని పనుల్ని ఇతరుల్ని మెప్పించటం కోసం చేస్తున్నారు? మీకు ఏ మాత్రం సంబంధం లేని వాళ్ళకోసం! అలాంటి వాటి నన్నిటినీ పక్కన పెట్టవచ్చు. మీ జీవితాన్ని ఎప్పుడూ మీ కోర్కెలు, అవసరాలు, మీరు

ప్రేమించే వాళ్ల కోర్కెలు, అవసరాల కనుగుణంగా తీర్చి దిద్దుకోవాలి. ప్లాన్ చేసుకోవాలి. అంతే తప్ప అడ్డమైనవాళ్ళ మెప్పుల కోసమూ ప్రయత్నించి లేనిపోని స్ట్రెస్‌ని కొని తెచ్చుకోకూడదు!

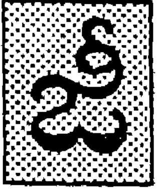
గుర్తుంచుకోండి-

మీరు బ్రతుకుతోంది, బ్రతకాల్సింది మీ కోసమూ, మీరు ప్రేమించే వాళ్ళ కోసమూ తప్ప ఏ ఎల్లయ్యా కోసమో పుల్లమ్మ కోసమో కాదు. వాళ్ళ ఇష్టా యిష్టాల కనుగుణంగా కాదు!!



5

ఉద్యోగ జీవితంలో వొత్తిళ్ళు



వితంలో ఎదురయ్యే సవాళ్ళకు స్పందించటం ద్వారా మనిషిలో వొత్తిడి ఏర్పడుతుంది. అనాది నుండీ మనిషి కి తన ఉనికిని కాపాడుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నంలో జీవితం పొడుగుతా వొత్తిడి ఒక భాగంగా ఉంటూ వస్తోంది. సవాలు(ఛాలెంజ్) అంటేనే ప్రమాదానికి సూచన. పూర్వం ప్రమాదం ఎదురయినప్పుడు ఆదిమ మానవుడి శరీరం ఈ కింది వాటిలో ఏదో ఒక స్పందనకు లోనై అందుకు అనుగుణంగా తనను తాను సన్నద్ధం చేసుకునేది.

- పోరాడటం.
- పారిపోవటం.

ఒక శత్రువు ఎదురయినప్పుడు, ఆ శత్రువు మనిషి కావచ్చు, జంతువు కావచ్చు, ఆదిమ మానవుడు పై రెంటిలో దేనిని పాటించాలన్న విషయాన్ని అప్పటికప్పుడు బేరీజు వేసుకుని ఇన్‌స్టింక్టివ్‌గా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చి అలా ప్రవర్తించేవాడు. కాని ఆధునిక మానవుడి విషయం అలా కాదు. పరిసరాలలో మార్పు, పారిశ్రామికీకరణ తాలుకు సంక్లిష్ట జీవనాల కారణంగా పూర్వం కంటే ఎక్కువగా అతనిప్పుడు అనేక సవాళ్లనూ, వొత్తిళ్లనూ ఎదుర్కొంటున్నాడు. పూర్వంలా అతనికి పోరాడటం లేక పారిపోవటం సాధ్యమయ్యే పనిగా లేదు. అందుకని పళ్ల బిగువున వొత్తిళ్లను భరిస్తున్నాడు.

నిజం చెప్పాలంటే ఆధునిక మానవుడికి వొత్తిడి కలగని సందర్భం అంటూ ఉండటమే లేదు. వొత్తిడి అతనికి నిత్య జీవితంలో భాగమైపోయింది. ఇంట్లో ఉన్నా, రోడ్డు మీదికి వచ్చినా, పనిలో మునిగి ఉన్నా, ఇలా అన్ని సందర్భాలలోనూ. కుటుంబానికి సంబంధించిన బరువుబాధ్యతలు, జన సమ్మర్ధం, వాతావరణ కాలుష్యం, జీవన పోరాటంలో నలువైపుల నుంచీ ఎదురయ్యే పోటీ, ఇలాంటి వాటితో అడుగడుగునా నలిగిపోతూ సతమతమవుతున్నాడు.



బిజినెస్ మాన్ కానివ్వండి, ఫ్యాక్టరీ కార్మికుడు కానివ్వండి, ఆఫీసు జీవి కానివ్వండి, ఎవరైనా సరే మనుగడ సజావుగా సాగటం కోసం వివిధ రకాలుగా స్ట్రగుల్ చేయాల్సి వస్తోంది. ఆ స్ట్రగుల్‌లో అతడి మనస్సు మీద వత్తిడి పెరిగిపోయి టెన్షన్ పేరుకుపోతోంది. ఇది తీవ్రతరమైనప్పుడు నెర్వస్ బ్రేక్‌డౌన్‌కి గురయి అతను కుదేలుమనిపోతున్నాడు.

జీవన భృతి కోసం అధునిక మానవుడు చేసే ఉద్యోగము, ఆ ఉద్యోగ నిర్వహణలో అతనికి ఎదురయ్యే సవాళ్ళు, వాటి వల్ల ఏర్పడే వత్తిళ్లు, మిగతా జీవితం మీద అవి చూపే ప్రభావాల గురించీ చూసినప్పుడు...

ఒక సుబ్బారావు లేక అప్పారావు ఉన్నాడనుకుందాము. ఉదయాన అతను ఆఫీసుకు వెళ్తాడు. సీట్లో కూర్చుంటాడు. అతని బాస్ అంత మంచివాడు కాదు. చండశాసనుడు. తన జీవితంలోని లోపాలను, అవకతవకలను కప్పెట్టుకోవటం కోసం ఆఫీసులో కింది వాళ్ల మీద అరుస్తుంటాడు. అదే క్రమంలో అతను సుబ్బారావును కూడా ఏదో వంక పెట్టుకుని నానా చీవాట్లు పెట్టాడు. సుబ్బారావు మనస్సు అల్లకల్లోలమై పోయింది.

లేక,

సుబ్బారావుకు ఆఫీసులో బాగా పని ఎక్కువ ఉంటుంది. ఎంత చేసినా తరగదు. ఒక్కోసారి అతనికి ఉద్యోగం మీద విరక్తి కూడా కలుగుతుంటుంది. సాయంత్రం దాకా

చేసినా పని ఇంకా మిగిలిపోయి ఉంటుంది. మర్నాడు చేయాల్సిన పనివి తలచుకుంటూ దడుచుకుంటూ ఇంటికి చేరుకుంటాడు.

పాపం ఇంటి వద్ద అతని భార్య అతని కోసం ఎదురు చూస్తుంటుంది. రాత్రి అందంగా అలంకరించుకుని ఆమె అతని వద్దకు వస్తుంది. ఆఫీసు తాలూకు వత్తిళ్లు అతని మనస్సు నుంచి ఇంకా బైటికిపోవు. అయినా కోరికను తెచ్చుకుంటాడు. ఉద్రిక్తత చెందుతాడు. అంగస్తంభనం జరుగుతుంది. ఆమెను కౌగిట్లోకి తీసుకుంటాడు. అంతలో ఆఫీసు తాలూకు వత్తిళ్లు మళ్ళీ గుర్తుకు వస్తాయి. స్తంభనం పడిపోతుంది. ఉసూరు మంటాడు.

ఇలా ఎందుకు జరిగింది??

మనిషి లైంగికంగా ఉద్రిక్తత చెందినప్పుడు అతని మెదడు, పురుషాంగంలోకి రక్తం ప్రవహింపజేసేట్లుగా నరాల్ని ప్రేరేపిస్తుంది. రక్తం అంగంలోకి ప్రవహించి గట్టిపడ్డాక స్ఫింక్టర్ కండరం ఒకటి ముడుచుకుని, రక్తం తిరిగి వెనక్కి వెళ్లకుండా అడ్డుకుని, స్తంభనను అలా నిలిపి ఉంచుతుంది. స్ఖలనం అయ్యేదాకా. అయితే మనిషి సమస్యల వలయంలో ఉండి వేరే ధ్యాసలో ఉన్నప్పుడు స్ఫింక్టర్ కండరం మీద అతనికి అదుపుపోయి అది తన పట్టును కోల్పోతుంది. ఫలితంగా స్తంభించిన అంగంలోని రక్తం వెనక్కుపోయి అతడిలో స్తంభన పడిపోతుంది.

ఆఫీసు వొత్తిడి కింద నలిగిపోతున్న ఉద్యోగి విషయంలో జరిగింది కూడా ఇదే! అందుకే ఉద్యోగ నిర్వహణ తాలూకు వత్తిళ్లలో మునిగి తేలేవాళ్లు భార్య వద్ద శృంగారాన్ని అంతగా వెలిగించలేరు. ఆఫీసు వొత్తిళ్ల మూలంగా జరిగే నష్టాలకు ఇది ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే.

ఉద్యోగ నిర్వహణ ద్వారా వచ్చే వొత్తిళ్లు ఈ కింది కారణాల వల్ల ఏర్పడుతుంటాయి.

* పని అధికంగా ఉండి పేరుకుపోవటం
* అధికారులు లేక కొలీగ్స్‌తో గొడవలు
* తను ఆ ఉద్యోగానికి పనికిరాక పోవటం
* బాధ్యతలు అతిగా ఉండటం లేక అసలు లేకపోవటం
* సమయానికి పనిని పూర్తి చేయలేకపోవటం
* పనిలో మార్పులకు అడ్జస్ట్ కాలేకపోవటం
* పనిలో చురుకునూ చాకచక్యాన్నీ చూపించలేకపోవటం
* పని పట్ల బోరు చెందడం
* అధికారుల నుంచి అండదండలు లేకపోవటం

- వగైరాలు.

ఉద్యోగంలో జరిగే మార్పులు

మరో ఊరికి ట్రాన్స్‌ఫర్ కావటం, మరో సీటుకి ట్రాన్స్‌ఫర్ కావటం, తనకు ఇష్టంలేని లేక తనను ఇష్టపడని అధికారి కింద పనిచేయాల్సి రావటం మొదలైన వాటిని ఉద్యోగం నిర్వహణలో జరిగే మార్పుల కింద తీసుకోవచ్చు.

ఇలాంటి సందర్భంలో మన దృక్పథాన్ని, ప్రవర్తనను మార్చుకోవటం ద్వారా అడ్జస్ట్ కావటానికి ప్రయత్నించాలి. మొదటగా ఆ మార్పు జరగకుండా తను ఆపగలడో లేదో బేరీజు వేసుకోవాలి. ఆపగలిగే పరిస్థితి ఉంటే అందుకు ప్రయత్నాలు ప్రారంభించాలి. తన చేతిలో లేకపోతే అందుకు అనుగుణంగా తన మనస్సును సరిపెట్టుకోవాలి. సరిదిద్దుకోవాలి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో రిలాక్సేషన్ టెక్నిక్స్‌నీ, టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ పద్ధతులనూ పాటించటం ఉత్తమం. (వాటి గురించి వివరంగా ముందు ముందు చూద్దాము!)

జాబ్ శాటిస్‌ఫాక్షన్

చాలా మంది ఉద్యోగంలో చేరబోయే ముందు ఏవేవో కలలుకంటూ చేరతారు. ఉద్యోగ జీవితం చాలా థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంటుందనీ, కష్టపడి పని చేస్తే పైకి రావచ్చుననీ, తోటి వాళ్లతో పోటీపడి నెగ్గాలనీ, ఈ రకంగా. కాని ఉద్యోగంలో చేరిన త్వరలోనే ఇవి భ్రమలని తెలిసిపోతుంది.

ఉద్యోగం థ్రిల్లింగ్‌గా ఉండదు, సరికదా బోరు కొడుతుంటుంది. అధికారుల మెప్పు పొందాలన్నా తద్వారా పైకి రావాలన్నా తనలోని తెలివితేటల్ని, ఉపయోగించటం కానీ, కష్టపడి పనిచేయటం కానీ కాదు కావాల్సింది. వ్యక్తిత్వాన్ని చంపుకుని అధికారులను కాకాపట్టడం ముఖ్యమని అర్థమవుతుంది. వాళ్ళ ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా నడుచుకోకపోతే తాను అన్‌వాంటెడ్ కాండిడేట్ కింద మిగిలిపోతాడని ప్రాక్టికల్‌గా తెలిసిపోతుంది. ఉద్యోగంలో చేరబోయే ముందున్న **enthusiam, eagerness**లు ఉద్యోగంలో చేరాక అందులోఉండే **dullness**కి చల్లారిపోతాయి. ప్రభుత్వోద్యోగాలలో ఇవి మరీ!

ఇంకేముంది, అతనిలో అసంతృప్తి మొదలై ఏ పనినీ మనస్ఫూర్తిగా చేయలేడు. పని పేరుకుపోతుంది. అధికారులకు అయిష్టుడవుతాడు. టెన్షన్ మొదలవుతుంది. వొత్తిడి పెరుగుతుంది. ఫలితంగా జీవితంలోనూ శారీరకంగానూ అతడిలో నానా రకాల కొరికుదుకులు, ఇబ్బందులు, అనారోగ్యాలూ ఏర్పడతాయి.

ఇలాంటి సందర్భంలో ఉద్యోగి తన ఊహలకి, వాస్తవానికి తేడాని గుర్తెరగటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ లోకంలో పర్‌ఫెక్ట్ ఉద్యోగమంటూ ఏదీ ఉండదనీ, మనం ఏ ఉద్యోగాన్ని ఎన్నుకున్నా ఎక్కడికక్కడ సమస్యలు, అడ్జెస్ట్ కావటాలు ఉంటూనే ఉంటాయనీ అర్థం చేసుకోవాలి. ఏ ఉద్యోగమూ మన ఆశయాలకనుగుణంగా ఉండటం సాధ్యంకాదు. ఈ సంగతి గ్రహించితే మనస్సులో ఎదుగుతున్న అసంతృప్తిని

అధిగమించటం సుగమమవుతుంది. ఇలాంటి అసంతృప్తి కొత్తగా ఉద్యోగంలో చేరిన యువతీ యువకులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. లౌకిక జీవులయితే త్వరలోనే వాళ్లు దానికి అడ్జెస్ట్ అయిపోతారు. అదే ఆదర్శాలు, ఆశయాలను పట్టుకు వేలాడే రొమాంటిక్ మనస్కులు, తనకంటూ ఒక వ్యక్తిత్వం కలవాళ్లూ అయితే అడ్జెస్ట్ కాలేక నలిగిపోతూ జీవితం పొడుగుతా గిజగిజలాడుతుంటారు.

ఉద్యోగానికి సంబంధించి యువతీ యువకులలో expectations ఎలా ఉంటాయో, ఉద్యోగంలో చేరాక వాస్తవం ఎలాంటి అనుభవాన్ని రుచి చూపుతుందో ఇక్కడ ఇచ్చిన పట్టికలో చూడవచ్చు.

ఏమని ఆశిస్తారు?	వాస్తవం ఏమిటి?
ఉద్యోగం చాలా ఛాలెంజింగ్‌గా, థ్రిల్లింగ్‌గా ఉంటుంది.	ఉత్తదే. ఉద్యోగ జీవితాలలో రొటీన్ అధికం. ఎక్కువ సందర్భాలలో ఉద్యోగం బోర్ కొడుతుంటుంది.
చదువు తాలూకు జ్ఞానాన్నంతా ఉద్యోగంలో ప్రదర్శించవచ్చు.	ఇదీ ఉత్తదే. చదువుకున్న దానిని ఉద్యోగంలో ప్రవేశపెట్టడానికి ఏమాత్రం అవకాశం ఉండదు. పై అధికారికి అనుగుణంగా నడుచుకోవాలి తప్ప.
మన తెలివితేటల్ని, నైపుణ్యాన్ని చాకచక్యాన్నీ ఉద్యోగ విధులలో ప్రదర్శించవచ్చు. తద్వారా ఉద్యోగంలో ఒక నూతన ఒరవడికి శ్రీకారం చుట్టవచ్చు.	ఉద్యోగంలో ఒక స్థాయికి పోయేదాకా తెలివితేటల్ని ప్రదర్శించే అవకాశం ఉండదు. ఆ స్థాయికి పోయే సరికి మీరు ఏ నడివయస్సుకో చేరి ఉంటారు. అప్పుడింక కొత్త ఆలోచనలు చేసే ఉత్సాహమూ చచ్చిపోతుంది మీలో.

మన expectationsకీ వాస్తవానికి సంబంధించి ఇవి కొన్ని పాయింట్లు మాత్రమే. నిజం చెప్పాలంటే ఎక్కువ సందర్భాలలో ఈ expectations వాస్తవానికి అతి దూరంగా ఉంటుంటాయి. పై తేడాలని గుర్తుంచుకుని ఈ 'అతి'ని కొద్దిగా తగ్గించుకుని కాస్త నేలబారుగా ఆలోచించగలిగితే ఆ వ్యక్తి ఉద్యోగానికి సంబంధించిన వత్తిడులనుంచి తప్పించుకున్న వాడవుతాడు. లేకపోతే నిరాశకూ, అసంతృప్తికీ అలసటకూ గురయి కడుపులో అల్సర్‌లు, హైపర్ టెన్షన్, గుండె జబ్బులు మొదలైన వాటికి లోనవుతాడు. ఇలాంటివాళ్లు ఈ కింది విషయాలను తెలుసుకోవటం మంచిది.

◆ ఒక్క ఉద్యోగం విషయంలోనే కాదు. జీవితానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలలోనూ మన expectations వాస్తవానికి బహుదూరంగా ఉంటుండటం సహజం. ఈ కారణం వల్ల ప్రారంభంలో ప్రతి మనిషి ప్రతి విషయంలోనూ ఎంతో కొంత అసంతృప్తి, నిరాశలకు లోనవుతుంటాడు. జీవితంలో ఛాలెంజ్‌ని అంగీకరించి అందుకనుగుణంగా పాజిటివ్‌గా స్పందించటం ఒక్కటే దీనికి పరిష్కారం.

◆ అన్ని సందర్భాలలోనూ ఉద్యోగంలో మనం ఇమడాలి గాని ఉద్యోగాన్ని మన చపలత్వాలు, చాపల్యాల కనుగుణంగా ఉండాలని కోరుకోవటం భావ్యంకాదు. మనం మరీ చాలా చాలా ప్రత్యేకమైన వాళ్ళమయితే తప్ప. అంటే సంస్థకు, అధిపతిమో, అల్లుళ్ళమో, కొడుకులమో అయితే తప్ప. ఏ ఉద్యోగమూ, మన అవరాలకు, ఇచ్ఛలకూ అనుగుణంగా ఉండదు. పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని అవలంబించటం ద్వారా ప్రతి సిట్యూయేషన్‌లోనూ మనం తేలికగా ఇమిడిపోగలుగుతాము.

◆ మన అభిప్రాయాలనూ, దృక్పథాలనూ, ప్రవర్తననూ మార్చుకోవటానికి మనం సిద్ధంగా లేకపోతే ఏ ఉద్యోగమూ మనకు సంతృప్తినీయదు. పనిని ఆనందదాయకంగా చేసుకోవటం మన చేతిలోనే ఉంది. expectationsని తగ్గించుకోవటము, వాస్తవబద్ధ లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవటము, పాజిటివ్ దృక్పథాన్ని అలవరుచుకోవటం, నెగిటివ్ దృక్పథాలు, ఫీలింగ్స్‌ని దూరం చేసుకోవటం ద్వారా ఉద్యోగ సంతృప్తి (Job Satisfaction)ని పొందగలుగుతాము.

మనం ఒక మార్పు జరగాలని కోరుకున్నప్పుడు అది జరగకపోతే సహజంగానే నిరాశ చెందుతాము. ఆ పని పట్ల నెగటివ్ భావాన్ని ఏర్పరచుకుంటాము. మనexpectations ఆకాశమంత ఎత్తున ఉంటే మనమనుకున్నది ఎప్పటికీ జరగదు. అలాంటి సందర్భాలలో నెగటివ్ దృక్పథాన్ని ఏర్పరచుకుంటాము. ఉద్యోగం విషయంలో జరుగుతోంది కూడా ఇదే. దీనిని అధిగమించటానకి ఒక్కటే మార్గం. వాస్తవానికి దగ్గరగా expectationsని ఏర్పరచుకోవటం!

ఉద్యోగానికి సంబంధించిన వివిధ అపసవ్యాలను ఈ కింది విధంగా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ఒక పద్ధతిని పాటించటం

చేయాల్సిన పనిని సమయానికి చేయలేక అప్రాముఖ్యమైన దానిని ముందు, ముఖ్యమైన దానిని వెనకా చేస్తూ పనుల వత్తిడితో సతమతమవుతున్నారనుకోండి, అప్పుడు:

❖ సక్రమమైన రీతిలో మిమ్మల్ని మీరు ఆర్గనైజ్ చేసుకోవటం నేర్చుకోవాలి. ఏ రోజుకారోజు మర్నాడు చేయాల్సిన పనుల్ని లిస్టుగా రాసుకోండి. ఇందుకు ఒక లెటర్‌పాడ్‌ని లేక టేబుల్ డైరీని వాడుకోవచ్చు. ఉదయాన ఆఫీసుకు రాగానే ఆ రోజు చేయాల్సిన లిస్టులోంచి ముఖ్యమైన వాటిని టిక్కు పెట్టుకుని వాటిని చేయటం ప్రారంభించండి. సాయంత్రంమవుతుంది. ఆ రోజు చేసిన వాటిని లిస్టులోంచి కొట్టివేస్తే ఇంకా చేయకుండా మిగిలిపోయినవి ఏమన్నా ఉన్నాయేమో తెలుస్తుంది. వాటిని మర్నాడు చేయాల్సిన లిస్టులోకి టేబుల్ మీద కనిపించేటట్లు ఉంచుకోండి. ఇంక దాని

గురించి ఆలోచించకుండా ఇంటికి వెళ్లండి. మీ కుటుంబ, వ్యక్తిగత జీవితంలోకి వెళ్లిపోండి.

మర్నాడు మళ్లీ ఆఫీసుకు వచ్చేదాకా ఇంక ఆఫీసు విషయాల గురించి ఆలోచించకూడదు.

టైము చాలటం లేదు

ఏ కారణం వల్లనైనా గానీండి, మీ చెంచాగిరీ కారణంగానేమీ లేక మీ తెలివితేటల మీద నమ్మకంతో గానీండి, మీ బాస్ మీకు అనేక పనులను చెబుతుంటాడు. వాటినన్నటినీ చేయలేక మీరు ఉక్కిరిబిక్కిరి అయిపోతుంటారు. విపరీతంగా వొత్తిడిని ఫీలవుతుంటారు.

అలాంటప్పుడు:

◆ మొదటగా మీరు ఒక రోజులో లేక ఒక వారంలో ఎన్ని పనుల్ని చేయగలరో వాస్తవబద్ధంగా ఒక అంచనా వేసుకోవాలి. ఒకవేళ బాస్ మీకు అంతకంటే ఎక్కువ పనుల్ని చెబుతుండవచ్చు. అలా చెబుతున్నప్పుడు అవతలికి వెళ్లి ప్రశాంతంగా ఒక పక్కన కూర్చోండి. ఆ చెప్పిన పనుల్ని చిన్న చిన్న భాగాలుగా విభజించుకుని ఏది ఎలా చేయాలో దేని తర్వాత దేనిని చేయాలో ఒక ప్లాన్ని, ఒక షెడ్యూల్ని వేసుకోండి. ఎన్ని రోజుల లోపు చేయగలరో ఎన్ని రోజులలోపు చేయాలని మీ బాస్ పురమాయించాడో పోల్చి చూడండి.

◆ మీరు చేయగలిగినదానికంటే ఎక్కువ పనిని చెప్పినట్టుగా అర్థమైనప్పుడు ఒక నమ్మకమైన కొలీగ్ సహాయంతో చేయగలరేమో ఆలోచించండి. అలా చేయగలరనిపించినప్పుడు మీ బాస్ వద్దకు వెళ్లి పరిస్థితిని వివరించి ఆ కొలీగ్ని సహాయానికి ఇవ్వమనండి.

◆ అలా కాక వేరెవరి సహాయంతోనూ చేయలేని పని అయి, లేక అలాంటి కొలీగ్ ఎవరూ లేరనిపించినప్పుడు, మీ బాస్కి వివరంగా చెప్పి, కొంత పనిని వేరెవరికన్నా అప్పజెప్పటమో లేక ఆ తర్వాత మీకే ఇవ్వమనో (అంటే గడువును పెంచటమన్నమాట!) అడగండి.

బుర్ర ఉన్న బాస్ అయితే మీ ముందు చూపుకూ, చొరవకూ సంతోషించి అందుకు ఒప్పుకుంటాడు.

◆ పైన చెప్పిన విధంగా చేయకపోతే నష్టపోయేది మీరే. ఒత్తిడి కింద నలిగిపోతారు. ఇక్కడ మీ బాస్గానీ మీరు గానీ గ్రహించాల్సింది ఒక్కటే.

◆ ఏ పనినైనా మీరు మీకున్న పరిధిలో మీకున్న సామర్థ్యంలో మాత్రమే చేయగలరు. మీరేమీ సూపర్మాన్ కానీ, సూపర్ ఉమన్గానీ కాదుకదా?!

బరువు బాధ్యతలు ఎక్కువ

కొందరికి ఉద్యోగ నిర్వహణలో బరువు బాధ్యతలు ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. వాటి బరువు కింద తాను కుంగిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇలాంటి వాళ్లు తమనుతాము రెండు ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి.

◆ మొదటిది -

"నేను నాకు సరిపడని ఉద్యోగంలో ఉన్నానా?"

చాలా నిజాయితీగా ఉండాలి దీని సమాధానం.

మీరు చేస్తున్న ఉద్యోగం మీ అర్హతకు మించినదై ఉండి, జీతం ఎక్కువ వస్తూ ఉండి మీరు దానిని వదలలేకపోతున్నారనుకోండి-

అప్పుడు మీరు రెండు రకాలుగా బేరీజులు వేసుకోవాలి.

◆ ఆ ఉద్యోగాన్ని చేస్తుండడం మూలంగా మీకు లభిస్తున్న ప్రతిఫలాలకి సంబంధించిన మంచి చెడులు....

◆ ఆ ఉద్యోగాన్ని చేస్తుండటం మూలంగా మీరు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, మీరు కోల్పోతున్న సుఖ సంతోషాలు, మీరు పొందుతున్న మానసిక వొత్తిడి, దాని మూలంగా మీ ఆరోగ్యం ఎంతగా దెబ్బతింటోంది, వగైరాలు.....

వీటిలో ప్లస్ పాయింట్లు, మైనస్ పాయింట్లు - వేటిది పై చేయిగా ఉందో ఆలోచించండి.

ఒక్క జీతం ఎక్కువ రావటం తప్ప మిగతావన్నీ నష్టాలే అవుతున్నప్పుడు ఆ ఉద్యోగాన్ని వదులుకోవటానికి సిద్ధపడటమే మంచిది. ఆరోగ్యం కంటే డబ్బు ముఖ్యం కాదు కదా ?!

అయితే ఒకటి - ఈ రోజుల్లో మరో ఉద్యోగమంటూ దొరకటం అంత తేలికైన విషయం కాదు. అందుకని ఇంకొన్నాళ్ళు అందులోనే ఉండి, వేరే ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నించాలి. స్టేటస్ కోసం చూసుకోకుండా ఇంతకంటే కాస్త చిన్న ఉద్యోగమైనా సరే మీ మీద మరీ స్ట్రెస్ ఏర్పరచని, మీ ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీయని మరో ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నించాలి.

అలాంటి ఉద్యోగమంటూ లభించాక దర్జాగా ఇప్పుడు చేస్తున్న ఉద్యోగం నుంచి నిష్క్రమించవచ్చు. మీరు స్వతహా ఆర్థిక ఇబ్బందులులేని వాళ్లయితే వేరే ఉద్యోగం కోసం వేచి చూడకుండానే రిజైన్ చేయవచ్చు.

◆ ఒకవేళ మీకు ఈ ఉద్యోగంలో ప్లస్ పాయింట్లు ఎక్కువ కనిపిస్తుండి ఉండి మీరు ఈ ఉద్యోగంలోనే ఉండదల్చుకున్నప్పుడు.

మీరు వేసుకోవాల్సిన రెండవ ప్రశ్న-

"ఇంతగా నన్ను ఈ ఉద్యోగం క్రుంగదీస్తుండటానికి (అంటే స్ట్రెస్ కలిగించటానికి) కారణమేమిటి?"

మీలో కాన్ఫిడెన్స్ లోపించబట్టా?

మీ బాస్ వేరేవాళ్ల బరువు బాధ్యతలను కూడా మీ మీద మోపుతున్నాడా??

ఈ రెంటినీ కూడా అధిగమించవచ్చు.

కాన్ఫిడెన్స్ లోపించటం అయితే టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్ ద్వారా, ఈ పుస్తకంలోనే మరో అధ్యాయంలో ఇచ్చిన ఆత్మవిశ్వాస సాధన ద్వారా ఆ లోపాన్ని సరిచేసుకోవచ్చు.

వేరే వాళ్ల బరువు బాధ్యతలు మీ మీద మోపబడుతున్నప్పుడు సమయాన్ని చూసుకుని నిర్మొహమాటంగా ఆ విషయమై మీ బాస్‌తో చర్చించవచ్చు. వేరే వాళ్ల బరువు బాధ్యతలు మీ మీద ఉంచటం వల్ల మీ రెంత ఇబ్బంది పడుతున్నారో మీ కెంత నష్టం వాటిల్లుతోందో సోదాహరణంగా వివరించండి. అంతే తప్ప బాస్ చల్లటి

చూపుల కోసమనో, ప్రమోషన్ కోసమనో వాటినన్నటినీ నెత్తిన ఉంచుకుని శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలను దెబ్బతీసుకోవటం ఉత్తమ లక్షణమనిపించుకోదు!

ఆఫీసు వేళలు దాటాక కూడా పనిచేయటం

కొందరికి ఆఫీసు టైము ఉదయం పది నుంచి సాయంత్రం అయిదు దాకా అయినా కూడా వాళ్లు ఉదయాన ఎనిమిది తొమ్మిదింటికల్లా వెళ్లి సాయంత్రం ఏడు ఎనిమిదింటిదాకా పనిచేయాల్సి వస్తుంటుంది. ఇంత continuousగా పనిచేయాల్సి రావటం మానసికంగా శారీరకంగా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీసే అంశం.

ఇలాంటి వాళ్లు ఈ కింది ప్రశ్నలను వేసుకోవాలి.

- ఇంత ఎక్కువ సేపు పనిచేయాల్సి రావటానికి కారణం నా సామర్థ్యతా లోపమా?
- దీనిని తగ్గించుకోవటానికి నాకు ఒక అసిస్టెంట్ అవసరం ఉందా?
- నేను బాస్‌ని మెప్పించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నానా?

వీటిలో ఏ ఒక్క ప్రశ్నకు "అవున"ని సమాధానం వచ్చినా మీరు మీ పని ధోరణిని మార్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

సామర్థ్యతా లోపం వల్ల ఎక్కువ సేపు పని చేయాల్సి వస్తోందనుకోండి, అప్పుడు పనిని మీరు ఒక పద్ధతి ప్రకారం ఆర్గనైజ్‌డ్‌గా చేయటానికి ప్రయత్నించండి. అవసరమనిపిస్తే మీ సీనియర్ల సలహా సహకారాలను అర్థించటానికి సంకోచించవద్దు. సీనియర్ ఉద్యోగస్తులు జూనియర్‌లు సలహాలనడుగుతోంటే తమ సీనియారిటీకి సార్థకత లభించినట్లుగా ఫ్లాటరీని ఫీలవుతారు. సంతోషంగా సహాయానికి వస్తారు.

మీకు ఒక సహాయకుడు (అసిస్టెంట్) అవసరమనించితే తగు సమయాన్ని చూసుకుని ఆ విషయాన్ని మీ బాస్‌కి వెళ్ళడించండి. బహుశా ఆ మహాశయుడు ఒప్పుకోకపోవచ్చు. అయినా సరే వీలు దొరికినప్పుడల్లా మీ సొదను సోదాహరణంగా వెళ్లబోసుకుంటుండండి. కొన్నాళ్లికి తప్పకుండా దారిలోకి వస్తాడు.

ఒకవేళ మీరు మీ బాస్‌ని మెప్పించటానికి ఎక్కువ సేపు పని చేస్తున్నారనుకోండి, అంతకంటే బుద్ధి తక్కువతనం మరొకటి ఉండదు. మీరు కాలాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నారు. సెన్స్ ఉన్న ఆఫీసరు ఎవడూ తన కింది ఉద్యోగి అనవసరంగా Exhaust అయిపోవటాన్ని హర్షించడు. (మీ బాస్‌కి సెన్స్ లేదంటారా, అలాంటి వాడిని మెప్పించజూడటం మీ బుద్ధితక్కువతనాన్ని సూచిస్తుంది!)

కొలీగ్స్‌తో సమస్యలు

కొందరికి తమ కొలీగ్స్‌తో సరిపడక ఉద్యోగం నిస్సారంగా నిస్సంతోషంగా కనిపిస్తుంటుంది. ఇలాంటి వాళ్లు మొదటగా తమను తాము ఒక ప్రశ్న వేసుకోవాలి:

- కొలీగ్స్‌తో సరిపడకపోవటానికి తన మనస్తత్వం కారణం కొద్దుకదా?

అందరూ ఒకరితో ఒకళ్లు సఖ్యంగా ఉంటూ ఒక్క తన విషయంలోనే సరిపడకపోవటం జరుగుతోందంటే అందుకు కారణం తనే అయిఉండవచ్చు. అలాంటప్పుడు అతడు తన మనస్తత్వాన్ని, తన ప్రవర్తనను సరిదిద్దుకోవటానికి



ప్రయత్నించాలి.

అలా కాకుండా కొన్ని ఆఫీసుల్లో కొందరు కుటిలమతులైన ఉద్యోగులు ఉంటారు. వాళ్లు ఎంతసేపూ అవతలి వాళ్లను సూటిపోటి మాటలంటూ హింసించటం ద్వారా, ఎద్దేవా చేయటం ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుతుంటారు. అలాంటి వాళ్ల విషయంలో....

మొదట మీకు మీరు ప్లెజంట్‌గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. వాళ్ల వ్యాఖ్యలను స్పోర్టివ్‌గా తీసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. అప్పటికీ బాధాకరంగానే ఉంటే మృదువుగా చెప్పండి - "చూడూ, నీ మాటలు నన్నెంతో గాయపరుస్తున్నాయి. నేను చాలా బాధపడుతున్నాను. ఇంకెప్పుడూ అలా అనవద్దు" అని.

మొదటగా అతనితో వంటరిగా ఉన్నప్పుడు చెప్పాలి. అప్పటికీ అతను దారిలోకి రాకపోతే ఇద్దరు ముగ్గురు సహృదయులైన సహోద్యోగుల ముందు ప్రస్తావించాలి. వీలైతే వాళ్ల సహకారాన్ని తీసుకోవాలి. అప్పటికీ వినకపోతే పై అధికారుల వద్దకు మీ సమస్యను తీసుకుపోవచ్చు.

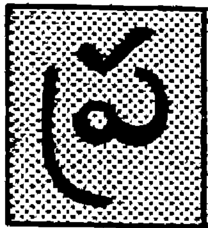
ఏమైనా ఇక్కడొక విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి.

మనం ఇతరుల ప్రవర్తనను అదుపు చేయలేము. కాని ఆ ప్రవర్తన పట్ల మన రియాక్షన్‌ని అదుపు చేసుకోవటం మాత్రం మన చేతిలోని పనే!

అందుకనుగుణంగా ప్రవర్తించాలి తప్ప అలాంటి మనుషుల విషయంలో మనం సామరస్యపూర్వకంగా చేయగలిగిందంటూ ఏమీ ఉండదు!

6

మానసిక అలసట (Burn out)



భుత్వోద్యోగాలలో కొందరికి పని బాగా ఉంటుంది. కొందరికి అసలు పనే ఉండదు. ఇంకొందరు (అధికభాగం వీళ్ళే) చేయటానికి పనే ఉండక ఈగల్ని తోలుకుంటూ కూర్చుంటారు. లేదా ఆఫీసులో నిద్రమత్తులో జోగుతూ కనిపిస్తారు. కాస్త యాక్టివ్‌గా ఉండే వాళ్లు గాసిప్స్ చెప్పుకుంటూ, మధ్య మధ్యలో హోటళ్ళకు వెళ్ళి చాయ్ సిప్ చేసి వస్తూ, బూతు జోకులు పేలుస్తూ పెళ్ళు పెళ్ళున కేరింతలు కొడుతూ సరదా జీవితాన్ని గడుపుతుంటారు.

ఇప్పుడు చెప్పుకోబోతోంది ఈ రెండో బాపతు వాళ్ల గురించి కాదు. మొదటి బాపతు వాళ్ళ గురించి. ఎప్పుడూ పనితో సతమతమయే వాళ్ళ గురించి! ప్రభుత్వంతో సంబంధం లేని ప్రైవేటు కంపెనీలలో పనిచేసే వాళ్లుకూడా ఈ కోవలోకే వస్తారు. లాభాలే ధ్యేయంగా ఉండే ప్రైవేటు కంపెనీలు సహజంగానే వాళ్ళనుంచి పిండుకోగలిగినంత పనిని పిండుకుని వాళ్లను నిర్వీర్యంగా చేస్తుంటాయి. ఈ చెప్పుకోబోతున్నదంతా అలాంటి ఉద్యోగుల గురించి.

వత్తిడితో సతమతమవుతుండే ఉద్యోగులు ఆఫీసుల్లో పని చేస్తున్నతసేపూ ఎద్దుల్లా యాంత్రికంగా పనిచేసుకు పోతారు. సాయంత్రం ఇంటికి వెళ్ళేసరికి శారీరకంగా మానసికంగా నీరసించి పోయి ఉంటారు. కుటుంబ సభ్యులు వీళ్లతో ఆనందించలేరు. వీళ్లు కుటుంబ సభ్యులతోనూ ఆనందించలేరు. వ్యక్తిగత జీవితం వీళ్లకు డల్‌గా, నిస్సారంగా ఉంటుంది. " నేను అంత పని చేసాను", "ఇంతపని చేసాను" పై అధికారి నన్ను ఇలా మెచ్చుకున్నాడు., అలా మెచ్చుకున్నాడు" అనుకుంటూ, అలా చెప్పుకుంటూ, ఆ రకంగా తాను మిగతా వాళ్ళకంటే అధికుణ్ణని తనను తాను నమ్మించుకోజూస్తూ

వీళ్ళు థ్రిల్‌ని పొందజూస్తుంటారు. అయితే ఆ థ్రిల్ ఉత్త డొల్లతో కూడుకున్నది మాత్రమే.

నిత్యమూ మానసికంగా శారీరకంగా అలసి పోయే ఇలాంటి ఉద్యోగులకు కొన్నేళ్ళకు జీవితం పట్లా, తన ఉద్యోగం పట్లా ఆసక్తి చచ్చిపోతుంది. ఏదో నిరామయం, నిస్తబ్దత లాంటివి ఆవరించి వుంటాయి వాళ్ళను. మరో మాటలో చెప్పాలంటే వీళ్ళ జీవితంలో సారం 'హరించుకు పోయి' వుంటుంది. దీనినే ఆంగ్లంలో Burn out అంటారు. 'Burn Out' అంటే వొత్తిడి అని కాదు అర్థం. దీర్ఘకాలం పాటు వొత్తిళ్లకింద కూరుకుపోయినప్పుడు ఏర్పడే దుస్థితి - మానసిక అలసట-మానసికంగా హరాయించుకు పోవటం!

నిరామయ, నిస్తబ్దతతో కూడుకుని ఉండటం ' Burn out ' స్థితి.

మీరు ఉద్యోగంలో బాగా పనుల వొత్తిడిలో వుండి, 'Burn Out' స్థితిలోకి వెళ్ళిపోతున్నారేమోనన్నది తెలుసుకోవాలంటే ఈ కింది లక్షణాలు మీలో ఉన్నాయేమో ఒకసారి పరీక్షించి చూసుకోండి.

Burn out లక్షణాలు

- పనుల్ని తట్టుకోలేక పోతున్నాను. ఏకాగ్రత కుదరటం లేదు. నిరాశ, నిరుత్సాహం, నిస్సహాయత ఆవరిస్తున్నాయి.
- ఎప్పుడూ, అలసి పోయినట్లుగా అనిపిస్తోంది.
- టీవీని అధికంగా చూస్తున్నాను.
- ఎప్పుడూ చికాకుగా ఉంటోంది. కోపాన్ని అణచుకోలేక పోతున్నాను.
- అడ్డమైన తిండీ తింటున్నాను.(లేక అసలు తినబుద్దే కావటం లేదు). జిహ్వాకు ఉప్పు, పంచదార ఎక్కువ అవసరంగా అనిపిస్తోంది.
- రాత్రులు ఎంతకీ నిద్ర పట్టడం లేదు. పగలేమో నిద్ర చాలనట్లుగా అనిపిస్తోంది. లేక-

  ఎప్పుడూ నిద్రే నాకు. అయినా అలసటగా అనిపిస్తుంటుంది.
- సిగరెట్లు, కాఫీ, టీలు ఒకటే తాగుతున్నాను.(అలవాటుంటే ఆల్కహాల్ కూడా)
- మాటి మాటికీ తలనొప్పులు వస్తున్నాయి. నడుం నొప్పి కూడా. తిన్నది సరిగ్గా అరగటం లేదు. పళ్ళు కొరుకుతుంటాను.
- కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడాలంటే టైమే ఉండటం లేదు. మిత్రులతో కూడా అంతే.
- ఇంట్లో టెన్షన్‌లు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. భార్యతో మాటి మాటికీ గొడవలు. సెక్సు పట్ల ఆసక్తి ఉండటం లేదు. పిల్లలతో కూడా ఆనందంగా గడపలేక పోతున్నాను.

దీర్ఘకాలంగా పై సమస్యలు మిమ్మల్ని వేధిస్తోంటే మీరు Burn out స్థితికి

చేరువలో ఉన్నారన్నమాట. అప్పుడు మీకు ఈ కింది వ్యాధుల్లో ఏదో ఒకటి, లేక కొన్ని కట్ట కట్టుకుని వచ్చే అవకాశం వుంది.

- గజ్జి , దురద లాంటి చర్మ వ్యాధులు
- అజీర్ణం
- కడుపులో గుడ గుడ - విరోచనాలు
- కీళ్ళ నొప్పులు
- హై బీపీ
- ఉబ్బసం
- తల నొప్పులు, మైగ్రేన్స్

ఇలా ఒక్క ఉద్యోగస్థుల విషయంలోనే జరుగుతుందని కాదు. వ్యాపారస్థులు, వృత్తి జీవులు, కళాకారులు, రాజకీయ జీవులు, ఎవరైనా సరే తీవ్రమైన పనుల వొత్తిడిలో ఉండి Burn out స్థితికి చేరుకుంటే, వాళ్ళకూ తప్పకుండా జరుగుతుంది. వీళ్ళంతా ఎంతటి పోటీ వాతావరణంలో బతుకుతోంటే అంత ఎక్కువగా, అంత త్వరగా Burn Out స్థితికి చేరుకుంటారు. ఆఖరికి ఇంట్లోనే పని చేసుకునే గృహిణుల విషయంలోనైనా సరే.

అయితే దీనికి పరిష్కారమేమిటి? వాళ్ళు తమకు తాము సహాయం చేసుకోగలిగే మార్గమే లేదా అంటే ఉన్నదని చెప్పవచ్చు. వాళ్ళు ఈ కింది కొన్ని సాధారణ సూత్రాలను పాటించటం ద్వారా అనారోగ్యాన్నుంచి తప్పించుకోవచ్చు.

❖ వీలైనంతలో అనవసరమైన పనుల్నుంచి తప్పించుకోండి. ఒక్క ఆఫీసులోనేకారు. ఇంట్లో కూడా. చేయగా చేయగా కొన్ని అనవసరమైన పనులు మనకు అలవాట్లుగా మారుతుంటాయి. అలాంటి వాటిని మానుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు స్కూటరు లేక కారును అవసరం లేకపోయినా కొందరు రోజూ కడిగి తుడుస్తుంటారు. దానిని మానుకోవచ్చు. వాహనం పరిస్థితిని బట్టి మాత్రమే తుడవటం, కడగటం చేయాలి. అలాగే సాక్స్,నిక్కర్స్ లాంటివి ఇస్త్రీ చేయాల్సిన పనిలేదు. ఈ రకమైన అనవసర పనుల్ని పక్కన పెట్టవచ్చు.

❖ మీ కాలంలో నాలుగో వంతు భాగాన్ని ఏ కార్యక్రమమూ లేకుండా ఖాళీగా ఉంచుకోండి. అనుకోని అత్యవసర పనులు వచ్చినప్పుడు గాభరా పడాల్సిన పని లేకుండా ఆ ఖాళీ కాలంలో సర్దుబాటు చెసుకోవచ్చు.

❖ వారం మొదట్లో ఆ వారానికి సంబంధించి మీరు చేయాల్సిన పనుల్ని లిస్టుగా రాసుకోండి. 'బాగా అర్జెంటు' అయిన వాటిని ఒక లిస్టు కింద 'తక్కువ అర్జెంటు' వాటిని ఒక లిస్టు కింద, ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు అనుకునే 'అర్జంటు కాని వాటిని' ఒక లిస్టు కిందా.

ఇలా రాసుకున్నప్పుడు Priority ప్రకారం అర్జెంటు పనుల్ని ముందు చేసుకోవటానికి వీలు కుదురుతుంది.

❖ ఒత్తిడి లేకుండా ఉండటం కోసం పెద్ద పనిని చిన్న చిన్న భాగాలు కింద విభజించుకుని, వాటిని ఒకటొకటి చేసుకుంటూ మొత్తం పనిని అలవోకగా పూర్తి

చేసుకోవచ్చు.

❖ వీలైనంతలో ఇతరుల సహాయాన్ని తీసుకుంటుండండి. ఆఫీసులో మీరు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఇతరులకు సహాయపడండి. మీకు పని వత్తిడి అధికంగా ఉన్నప్పుడు మీకు సహాయ పడతారనుకున్న వాళ్లనుంచి సహాయాన్ని పొందటానికి సంకోచించకండి. కొలీగ్స్‌తో కలిసి మెలసి ఉండండి.

అదే విధంగా ఇంటి వద్ద కూడా. పిల్లలు మీకు అందివస్తున్నప్పుడు వాళ్లు చేయగలిగే కొన్ని కొన్ని పనుల్ని వాళ్లకు కేటాయించి మీరు తప్పుకోండి. వాళ్లు పెరిగి పెద్దవుతున్న కొద్దీ వాళ్లకు బాధ్యతల్ని పెంచుతూ పొండి. అలా అని వాళ్ళ చదువు, మిగతా జీవితాలకు అవి ఆటంకం కాకూడదు.

❖ రోజులో కొంత సమయాన్ని రిలాక్స్ పొందటానికి కేటాయించండి. 'బాగాఅర్జంటు' లిస్టులో దీనిని ఒక తప్పని సరి ఐటమ్ కింద రాసుకోవాలి.

ఈ రిలాక్స్ కావటం ఎలా అన్నదాన్ని మీరు ముందే నేర్చుకుని ఉండాలి. తర్వాతనుంచి తప్పకుండా, సమర్థవంతంగా పాటించాలి. నిత్య జీవితంలో దీనినొక 'అవసరం' కింద అలవాటు చేసుకోవాలి.

❖ అర్జంటు లిస్టు కింద రాసుకోవాల్సిన వాటిలో వ్యాయామం, ఫిజికల్ ఫిట్‌నెస్ కూడా ఒకటి. మీ శరీరం ఎంత ఫిట్‌నెస్‌తో ఎంత దారుఢ్యంగా, ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉంటే అంతగా మీరు వత్తిళ్ళను తట్టుకోగలుగుతారు.

❖ మీ ఆఫీసు జీవితం మీ వ్యక్తిగత జీవితంలోకి తొంగి చూసేట్లు ఉండకూడదు. ఒక వేళ ఎమర్జెన్సీ కింద ఆఫీసు పనిని ఇంటి వద్ద చేయాల్సి వస్తే ఒక గదిలో కూర్చుని తలుపు వేసేసుకుని పని చేసుకోండి.

❖ మీరు ఒక పనిని చేయలేనప్పుడు 'లేదు', 'కుదరదు'అని చెప్పటానికి సంకోచించకండి. మొహమాటానికి పోయి పనిని నెత్తిన వేసుకుని ఒకటే హైరానా పడవద్దు.

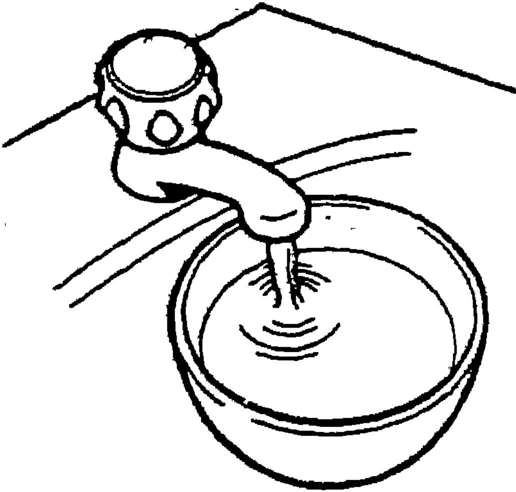
ఒక్క చేయలేని పనులే కాదు, మీకు సంబంధం లేని పనుల్ని, మీరు సమయాన్ని కేటాయించలేని 'బిజీ' కాలంలో చేసి పెట్టమంటూ ఎవరైనా అడిగినప్పుడు 'లేదు', 'కుదరదు' అని నిస్సంకోచంగా చెప్పేయండి. అదే మీరు ఖాళీగా ఉండి, చెయగలిగినప్పుడు మాత్రం ఒక బాధ్యతలా తీసుకుని మరీ తప్పకుండా చేసి పెట్టండి.

శతకోటి లింగాలలో బోడిలింగం

ఆఖరుగా మరొక్క విషయం-

సమాజంలో మీరేదో పెద్ద ప్రాముఖ్యత గల వ్యక్తిగా అనుకోవద్దు. ఈ సమాజం ఒక మహా సముద్రం లాంటిది. అందులో మీరొక చిన్న నీటి బిందువు లాంటి వాళ్లు. మీరున్నా లేకపోయినా సమాజానికేమీ నష్టం వుండదు. మీలాంటి వాళ్లు అనేకమంది స్మశానాలలో విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నారు. వాళ్ళు చనిపోయినా సమాజం సజావుగానే సాగిపోతోంది! అంతే, ఈ లోకంలో అంతకు మించి మీకే కాదు. ఎవరికి ఏ ప్రాముఖ్యతా ఉండదు.

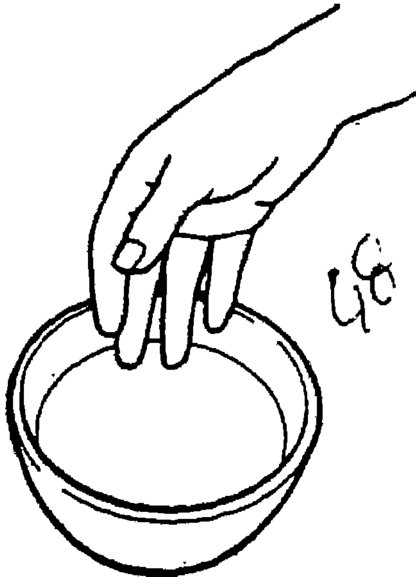
ప్రపంచంలో మీ ఉనికికి ఏ మాత్రం ప్రాముఖ్యత ఉందో తెలుసుకోవాలంటే కింది ప్రయోగాన్ని చేసి చూడండి.



- ఒక గిన్నెను తీసుకొని అందులో ముప్పాతిక భాగానికి నీళ్ళు నింపండి.



- మీ చేతిని గిన్నెలో ఉన్న నీళ్ళలో ముంచండి.



- చేతిని బయటికి తీయండి.

ఇప్పుడు గిన్నెలోని నీటిలో మీ చేయి ఎంత బిలాన్ని చేయగలిగిందో చూడండి!

ఈ ప్రపంచంలో మీ ఉనికికి ఉన్న ప్రాముఖ్యత కూడా అంతే !

ఇది అర్థం కావాలంటే మీరీ కింది ప్రయోగాన్ని చేసి చూడండి.

- ఒక పెద్ద గిన్నెను తీసుకుని దానిలో ముప్పాతిక భాగం దాకా నీళ్లు నింపండి.
- మీ చేతిని అందులో ముంచండి.
- తర్వాత చేతిని బయటికి తీయండి.

చేతిని ముంచటం ద్వారా ఆ నీళ్ళలో మీరు ఎంత రంధ్రాన్ని చేయ గలిగారు?

చేతిని తీసి వేసాక నీళ్ళలో ఆ రంధ్రం ఎంత కనిపిస్తోంది??

రంధ్రమేదీ కనిపించదు కదూ?

సమాజంలో మీ ఉనికి కూడా అంతే. శతకోటి లింగాలలో మీరో బోడి లింగం!! సమాజంలో మీ గురించి మీరు ప్రాముఖ్యత గల వ్యక్తిగా అనుకోక పోవటం వల్ల 'బడాయి' బారి నుంచి తప్పించుకున్న వాళ్లవుతారు. తద్వారా వత్తిడి నుంచీ తప్పించుకున్న వాళ్ళవుతారు. అది మీ అందం విషయంలో కావచ్చు. తెలివి తేటల విషయంలో కావచ్చు. హోదా, పరువు ప్రతిష్టల విషయంలోనూ కావచ్చు.....





టైప్ - A పర్సనాలిటీ!!

చిన్న చిన్న విషయాలకే మీకు కోపం వస్తుందా? అసహనం ఎక్కువా మీలో?

ఒకేసారి మీరు రెండు మూడు పనుల్ని చేయటానికి ప్రయత్నిస్తారా? (ఉదాహరణకు ఫోను చేస్తూ ఉత్తరం రాయటంలాంటివి)

మాట వరసకు అనే చిన్న చిన్న విషయాలను కూడా మీరు పట్టించుకుని సీరియస్ అయిపోతుంటారా?

కొంపలు మునుగు పోయినట్లుగా మీరు వాహనాన్ని వేగంగా నడుపుతారా?

ఇలాంటి లక్షణాలు ఉంటే మీరు టైప్ - A పర్సనాలిటీ కిందికి వస్తారు. మీరే కాదు, నగరాలలో నివసించే వాళ్ళలో ముప్పాతిక మంది స్త్రీ పురుషులు టైప్ - A పర్సనాలిటీ కిందికే వస్తారు.

పోటీని అధికంగా ఫీలవుతూ, త్వరగా వ్యాకులానికి, త్వరగా వత్తిడి (stress)కి లోనయే వాళ్ళను టైప్ - A పర్సనాలిటీ వ్యక్తుల కింద ముద్ర వేస్తారు మనస్తత్వ వేత్తలు.

టైప్ - A వ్యక్తులు ఎప్పుడూ ఎమోషనల్‌గా ఉంటారు. చిన్న చిన్న విషయాలకే స్పందించిపోయి వత్తిడిని చెందుతుంటారు. అగ్రెసివ్(Aggressive) మనుషులు వాళ్ళు. తమ మీద తమకు అదుపు ఉండదు. జీవితమంతా వాళ్ళకు ముళ్ళ మీద ఉన్నట్లే ఉంటుంది.

చీటికి మాటికీ ఊరకే ఉద్రిక్త పడిపోతుండటం వల్ల టైప్ - A వ్యక్తులు మాటి మాటికీ రక్తపోటుకు గురువుతుంటారు. ఒక మామూలు మనిషి సాధారణంగా స్పందించే విషయంలోనే వాళ్ళు అనవసరంగా ఉద్రిక్తపడి పోవటంతో వాళ్ళ శరీరంలో రక్తం జయిన వేగవంతంగా ప్రవహిస్తుంది. అది కూడా చాలా సడన్‌గా జరగటంతో రక్తాన్ని పంప్ చేసే గుండె మీద భారం అధికమవుతుంది. ఒకసారి కాకుండా జీవితం



టైప్ - A వ్యక్తులు ఎప్పుడూ ఎమోషనల్‌గా ఉంటారు. చిన్న చిన్న విషయాలకే స్పందించిపోయి వత్తిడిని చెందుతుంటారు. అగ్రెసివ్(Aggre-ssive) మనుషులు వాళ్ళు. తమ మీద తమకు అదుపు ఉండదు. వాళ్ళకు జీవితమంతా నరాలమీద ఉన్నట్లే ఉంటుంది.

పొడుగూతా ఇలా మాటి మాటికీ గుండె మీద భారం పడుతుండటంతో కాల క్రమాన వాళ్ళ గుండె బలహీన పడుతుంది. అది గుండె జబ్బులకు దారి తీస్తుంది. (Coronary Heart Disease). అనుకోని విధంగా పక్షవాతమూ కలగ వచ్చు.

ఒక అంచనా ప్రకారం టైప్ - A వ్యక్తులు సిగరెట్లు తాగే వాళ్ళు, హై బీపీ గల వాళ్ళంతగానూ ప్రమాదకర జీవితాన్ని గడుపుతుంటారని తెలుస్తోంది. అంటే వాళ్ళ ప్రవర్తనలో **risk factor** ఎక్కువన్న మాట!

జరిగేది ఏమిటంటే జీవితంలో ఒక భాగంగా, ఒక అలవాటుగా మారిన టైప్ - A ప్రవర్తన మూలంగా కొన్నాళ్ళకు వాళ్ళలో గుండె బలహీన పడి తర్వాత ఎప్పుడో సడెన్‌గా జరిగిన ఉద్రిక్త స్థితిలో గుండె ఆగిపోయి మరణించనూ వచ్చు. ఇందుకు నాకు తెలిసిన ఒక చిన్న ఉదాహరణను చెబుతాను.

మా ఊళ్ళో (చిన్న పల్లెటూరు) ఇలాంటి టైప్ - A ప్రవర్తనగల పెద్ద మనిషి ఒకాయన ఉన్నాడు. ఇంత ఎత్తున ఆజాను బాహువు. ఒకసారి తన సహజసిద్ధమైన ఉద్రిక్తతలో ఆయన జీతగాడి మీద కోపం వచ్చి ఈడ్చి అతడిని ఒక దెబ్బ వేశాడు. అతను కాస్త అర్భకంగా ఉన్నాడేమో ఆయన దెబ్బకు నేలమీద పడి పోయాడు. తన దెబ్బకు అతను చచ్చిపోయాడు గావుననిపించి ఈయనకు గుండె ఆగిపోయి తనూ నేల మీద పడిపోయాడు. కొద్ది సేపటి తర్వాత జీతగాడు లేచి కూర్చున్నాడు గాని ఈయన మాత్రం చనిపోయాడు. టైప్ - A ప్రవర్తన ఫలితాలు ఇలా ఉంటాయి!

టైప్ - A ప్రవర్తకులు 65వ ఏడు వచ్చేసరికి గుండె ఆగి చనిపోవటానికి అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయంటాడు శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకి చెందిన కార్డియాలజిస్టు డాక్టర్ మెయెర్ ఫ్రీడ్‌మన్ (Dr. Meyer Friedman).

ఇంతటి ప్రమాదభరితమైన టైప్ - A ప్రవర్తన మీలో ఉందో లేదో తెలుసుకోవాలంటే మిమ్మల్ని మీరు ఈ కింది ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి!

మీరు టైప్ - A ప్రవర్తకులా?

- ☐ చిన్న చిన్న పందాలయినా సరే, ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మీరే గెలవాలన్న పట్టుదల (Compulsion) ఉంటుందా మీకు? (ఆఖరికి చిన్న పిల్లలతో వేసుకునే పందాలు కూడా!)
- ☐ ఎవరితోనన్నా మాట్లాడుతున్నప్పుడు, అది ఎంత మామూలు సంభాషణైనా సరే, మీ పిడికిళ్ళు బిగుకుంటాయా?
- ☐ చిన్న చిన్న విషయాలకే మీకు గభాల్న కోపం, చికాకు కలుగు తుంటాయా?
- ☐ మీ పెదాలు ఎప్పుడూ బిగుసుకుని ఉంటాయా?
- ☐ తరచుగా మీరు నిట్టూర్పులు విడుస్తుంటారా?
- ☐ ఏ పనీ చేయకుండా కూర్చుని ఉండాలంటే మీకు ఇబ్బందిగా ఉంటుందా?
- ☐ క్యూలో నిలబడి వెయిట్ చేయటం మీకు చికాకును కలిగిస్తుందా?

- మీరు భోజనాన్ని చకచకా ముగించేస్తారా?
- నడుస్తున్నప్పుడు మీ అడుగులు వేగంగా పడతాయా?
- మీరు గబగబా మాట్లాడతారా?
- ఎవరన్నా మీ అభిప్రాయాన్ని తప్పు అన్నప్పుడు వాళ్ళు వప్పు కునే దాకా మీరు కోపంతో వాదిస్తారా?
- తరచుగా మీరు పళ్ళు నూరుతుంటారా? (రాత్రులే కాదు పగలు కూడా!)
- మాట్లాడుతున్నప్పుడు మీరు తలను ఊపుతుంటారా? (అవతలి వాళ్ళ మాటల్ని వింటున్నప్పుడు కాదు, మీరు మాట్లాడుతున్నప్పుడు!)
- మీరు తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ సాధించాలనుకుంటారా?

(ఉదాహరణకు త్వరగా ధనికులైపోవటం లేక త్వరగా కీర్తి ప్రతిష్టల్ని సంపాదించటం, వగైరాలు)

పై ప్రశ్నలలో మీరు ఏ ఒక్కదానికి అవునని సమాధాన మిచ్చినా మీరు టైప్ - A వ్యక్తులకిందే లెక్క.

చాలా మంది టైప్-A వ్యక్తులలో పై లక్షణాలు అనేకం కనిపిస్తాయి. కొద్ది మందిలో మాత్రం అన్ని లక్షణాలూ కనిపించవచ్చు!

ఒక విచిత్రం ఏమిటంటే టైప్-A వ్యక్తులు జీవితంలో సక్సెస్‌ని సాధిస్తుంటారు. వాళ్ళని మనం డాషింగ్ మనుషులు అంటాము. అయితే వాళ్ళు తమ డాషింగ్ నేచర్‌లో, సక్సెస్ కోసం పాకులాటలో, తమ ఆరోగ్యాన్నీ, ఆయువునూ ఫణంగా పెడుతుంటారు.

టైప్ - A వ్యక్తులలో స్వయం ఔన్నత్య భావం తక్కువగా ఉంటుందనీ, వాళ్ళు అభద్రతా భావం (insecurity feeling)లో కొట్టు మిట్టాడుతుంటారనీ అంటాడు డాక్టర్ ఫ్రీడ్‌మన్.

పిల్లలలో టైప్ - 'A' ప్రవర్తన

టైప్ - A ప్రవర్తన పెద్ద వాళ్ళలోనే కాకుండా చిన్న పిల్లలలో కూడా కనిపిస్తుంది. అయితే పెద్ద వాళ్ళలో కనిపించినంత స్పష్టంగా కనిపించక పోవచ్చు.

ఒక పిల్లవాడు పెద్దయాక టైప్ - A వ్యక్తిగా రూపుదిద్దుకుంటాడో లేదో తెలుసుకోవాలంటే ఆ పిల్లవాడిలో ఈ కింది లక్షణాలున్నాయేమో పరిశీలించాలి.

- కుటుంబంతో కలిసి ఎక్కడికన్నా బయలుదేరుతున్నపుడు అతను అందరికంటే ముందుగా తయారై ఉంటాడు. పైగా ఇంకా ఎవరూ తయారు కానందుకు వాళ్ళమీద విసుగు చెందుతుంటాడు.
- బడికి వెళ్ళేప్పుడు 15 నిముషాలు ముందుగానే తయారవకపోతే ఆందోళన చెందటం మొదలెడతాడు.
- చేయాలనుకున్న పనిని చేయలేకపోతే అసహనాన్ని చెందుతాడు.
- కాంపిటీషన్లలో పాల్గొనటం అన్నా గెలవటం అన్నా ఇష్టం ఎక్కువ. అందుకు తగ్గ

కృషినీ చేస్తుంటాడు. అందులో తను ఆనందాన్ని పొందుతున్నా పొందక పోయినా సరే.

టైప్ - B మనుషులు

టైప్ - Aకి విరుద్ధంగా ఉండే మనుషులు టైప్ - B వ్యక్తులు. వీళ్ళు చాలా ప్రశాంతచిత్తంగా వ్యవహరిస్తారు. హడావిడీ ఉండదు.

టైప్ A మనుషులు అనారోగ్యాన్ని కొనితెచ్చుకుంటే టైప్ - B మనుషులు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు. టైప్ - B మనుషుల ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందన్నది చూసినప్పుడు :

- టైప్ - B వ్యక్తులకు తమ మీద తమకు ఆత్మ విశ్వాసం ఉంటుంది. తమలో ఉండే లోపాలేవో వాళ్ళకు తెలుసు. ఆ లోపాలున్నాయని వప్పుకోవటానికి సంకోచించరు కూడా.
- టైప్ - A మనుషులలో ఉండే అసహనం, హడావిడి వీళ్ళలో కనిపించవు.
- తాను దీన్ని సాధించాను, దాన్ని సాధించాను, తాను ఇంత గొప్ప వాడు, అంత గొప్పవాడు అని చెప్పుకోవటం వీళ్ళకు ఇష్టముండదు.
- టైప్ - B మనుషులు కూడా వేగంగా పని చేస్తారు, వేగంగా వాహనాన్ని నడుపుతారు గాని అది ఎప్పుడూ కాదు, అవసర సందర్భాలలో మాత్రమే అలా చేస్తారు. మిగతా సమయాలలో ప్రశాంతంగా వ్యవహరిస్తారు.
- వీళ్ళు తేలికగా రిలాక్స్ అవుతారు. హాలీడేని ఎంజాయ్ చేస్తారు, ఏ నేరభావమూ లేకుండా!

టైప్ - B ప్రవర్తనని అలవరచుకోవటం అంటే టైప్ - A ప్రవర్తనని అణచిపెట్టు కోవటం కాదు. స్వభావరీత్యా, సహజ సిద్ధంగా రావాలి ఆ ప్రవర్తన!

అయితే ఒకటి మాత్రం సుస్పష్టం -

టైప్ - A ప్రవర్తన అనారోగ్యాన్ని కొని తెస్తుంది.

టైప్ - B ప్రవర్తన ఆరోగ్యకరమైనది.

మన చుట్టూ ఉండే పరిసరాలు, పెరిగిన తీరు, వారసత్వం, వగైరాలని బట్టి మనం టైప్ A ప్రవర్తకులుగా రూపుదిద్దుకుంటామా, టైప్ - B ప్రవర్తకులుగా రూపుదిద్దుకుంటామా అన్నది ఆధారపడి ఉంటుంది.

అలా అయినప్పుడు -

ఒక వేళ మనం టైప్ - A మనిషిగా రూపుదిద్దుకుని ఉంటే టైప్- B మనిషిగా మారటానికి అవకాశం ఉందా?

ఉందనే చెప్పవచ్చు. మీరు టైప్ - A ప్రవర్తకులు అయి వుండి ఆ ప్రవర్తనను మార్చుకోదల్చుకుంటే ఈ కింది పద్ధతులను పాటించవచ్చు.

టైప్ - A ప్రవర్తనను మార్చుకోవటం

☐ టైప్ - A వ్యక్తి అయినందుకు గర్వపడటాన్ని మానండి.

☐ మీరేదో డాషింగ్ నేచర్ వ్యక్తిగా అనుకుని, దాని మూలంగానే సక్సెస్‌లోకి సాగిపోతున్నారనుకుంటూ మీ గురించి మీరు గొప్పగా ఊహించుకోవద్దు.

☐ టైప్ - B మనుషులు కూడా విజయాన్ని సాధిస్తుంటారు తెలుసా? నిజం చెప్పాలంటే టైప్ - B మనుషులు టాప్ లెవల్ పొజిషన్స్‌లో స్థిరపడుతోంటే టైప్ - A మనుషులు మధ్య లెవెల్‌లోనే ఆగిపోతుంటారు. ఇందుకు కారణం టైప్ - B మనుషులు లేనిపోని కోపతాపాల్ని ప్రదర్శిం చకుండా మనుషుల్ని ప్లీజ్ చేస్తూ ముందుకు సాగటం. పైగా వీళ్ళు చిన్న చిన్న అపజయాలకు నిరాశా నిస్పృహలకు లోను కాకుండా ముందుకు సాగుతారు. కాని టైప్ - A వ్యక్తులు అలా కాదు, నిరాశా నిస్పృహలకు లోనైతే కుంగిపోయి అంతటితో ప్రయత్నాలు మానుకునే అవకాశం ఉంది.

☐ లేనిపోని హడావిడి పడటాన్ని మానుకోండి. దీనినే Hurry Sickness అంటారు. నిదానంగా చేయటానికి కల మార్గాలను వెతకండి.

☐ ఉదయాన ఒక అరగంట ముందే నిద్ర లేవండి. దీని మూలంగా కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవటానికీ, డ్రెసప్ అవటానికీ, బ్రేక్ ఫాస్ట్ చేయటానికీ హడవిడి పడాల్సిన అవసరం ఉండదు. అలాగే ఆఫీసుకు అరగంట ముందుగా బయలు దేరండి. ఒకవేళ దారిలో ట్రాఫిక్ జామ్ అయినా సమయం సర్దుబాటవుతుంది.

☐ ప్రతి వారంలోనూ ఒక రోజు సాయంత్రాన్ని మిత్రులతో సరదాగా గడపటానికో లేక విహార కార్యక్రమానికో (సినిమాకి కావచ్చు, కుటుంబ సభ్యులతో పార్కు లేక షికారుకో కావచ్చు) కేటాయించండి.

☐ ప్రతి రోజు రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజుల్ని చేస్తుండండి.

☐ ఎక్సర్ సైజులంటే ఊరికే శరీరం చెమటలు పట్టేట్లు విగరస్‌గా కాదు. ఎంతో కొంత దూరం నడవటమో, స్కిప్పింగ్ చేయటమో, జాగింగ్‌కి వెళ్ళటమో అయినా చాలు.

☐ ఆ మాత్రం ఎక్సర్‌సైజులు మీలో ఉండే కోపాన్ని, మీలోని స్ట్రెస్‌ని బయటికి పారదోలి మీరు ఛీర్‌ఫుల్‌గా ఉండేట్లు చేస్తాయి.

☐ మీరు గౌరవించే, టైప్ - A కాని వ్యక్తిని ఒకరిని ఎన్నుకుని వాళ్ళను మీకు మోడల్‌గా ఉంచుకోండి.

☐ వొత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు అతని రియాక్షన్స్ ఎలా ఉన్నాయో, అతను ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాడో గమనించండి. వాటిలో మీరు కొన్నిటినైనా ఆచరించగలరేమో చూడండి.

☐ మీ చుట్టూ ఉండే వాళ్ళలోని టైప్ - A వ్యక్తులకు ఎడంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. వాళ్ళకు దగ్గరగా ఉంటే, వాళ్ళ సహవాసంలో మీలోని బల హీనాలు మరింత బయటపడటానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

ఇవి కాకుండా ఈ కింది చెప్పిన వాటిని తరుచుగా పాటిస్తుండటం వల్ల కూడా టైప్ -A ప్రవర్తనను మార్చుకోవచ్చు.

☐ మీ భార్యకూ, కుటుంబ సభ్యులకూ, మిత్రులకూ మీరు జీవితంలో

కొత్త అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించబోతున్నట్లూ, చిరాకు మనస్తత్వాన్ని వదిలించుకోబోతున్నట్లూ చెప్పండి.

❑ తెలిసినవాళ్ళు కనిపించినప్పుడు చిరునవ్వుతో పలకరించండి.

❑ ఒకే సమయాన ఇన్ని పనుల్ని పెట్టుకోకుండా ఒక సమయాన ఒక విషయం గురించే ఆలోచించటానికి, ఒక పనిని మాత్రమే చేయటానికి ప్రయత్నించండి.

❑ ఏ విషయమైనా మీకు కోపాన్ని కలిగించినప్పుడు వెంటనే దానిని ఒక కాగితం మీద నోట్ చేసుకోండి. వారాంతంలో ఆ లిస్టును మొత్తం చదువుకుని వాటిలో నిజంగా కోపగించదగ్గవి ఎన్ని ఉన్నాయో బేరీజు వేసుకోండి. (నిజానికి చాలా తక్కువ కనిపిస్తాయి. చాలా సందర్భాలలో మీరు అనవసరంగా కోపం తెచ్చుకున్నట్లు అర్థమవుతుంది మీకు).

❑ ఇతరులు చెప్పే వాటిని వినండి. వింటున్నట్లు తలూపటం కాదు, నిజంగానే వినాలి!

ఈ పై చెప్పిన డ్రిల్స్ కాకుండా కింద ఇస్తున్న డ్రిల్స్‌ని ఒకో దాన్నీ నెల పాటు, రోజుకోసారి చొప్పున పాటించండి. ఒక నెలలో ఒక డ్రిల్ అయిపోగానే దాని నొదిలేసి రెండో నెలలో మరో డ్రిల్‌ని ఎత్తుకోండి. అలా అన్ని డ్రిల్స్‌నీ పాటించాలి.

❑ రోజుకొకసారి చొప్పున ఒకో డ్రిల్‌నీ నెలనెల పాటు చేయాలి-

❑ **మొదటినెల:** రోజూ 15 నిముషాల పాటు మీ జీవితంలోని ఆనందకరమైన అనుభూతుల్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.

❑ **రెండవనెల:** ఏ రోజూ వాచీని ధరించ వద్దు.

❑ **మూడవనెల:** సూపర్ మార్కెట్ లేక సినిమాహాలు వద్ద పొడుగాటి క్యూలో వెనక నిలబడండి. కౌంటర్ వద్దకు వచ్చే దాకా జరుగుతూ వచ్చి అక్కడి నుంచి ఇవతలికి వచ్చేసేయండి.

❑ **నాలుగవనెల:** 15 నిముషాల పాటు ఏ పనీ చేయవద్దు, సంగీతాన్ని వింటూ కూర్చోండి.

❑ **అయిదవనెల:** మీ కుటుంబ సభ్యులలో ఒకరికి చిన్న బహుమతిని కొనివ్వండి రోజుకొకటి.

❑ **ఆరవనెల:** ఉదయాన లేస్తూనే కుటుంబ సభ్యులకు ఛీర్‌ఫుల్‌గా "గుడ్ మార్నింగ్" చెప్పండి. అలాగే ఆఫీసులో మిత్రులకు కూడా.

❑ **ఏడవనెల:** నిదానంగా, జాగ్రత్తగా రోజూ కొద్దిసేపు ఒక చెట్టుని, ఒక పువ్వుని, ఒక పిట్టని, సూర్యాస్తమయాన్ని, సూర్యోదయాన్ని గమనించండి.

❑ **ఎనిమిదవనెల:** నెమ్మదిగా నడవండి. నెమ్మదిగా మాట్లాడండి. నెమ్మదిగా తినండి.

❑ **తొమ్మిదవనెల:** "బహుశా నాది తప్పు కావచ్చు" అని ఎవరితో ఒకరితో రోజుకు ఒక్కసారన్నా అనండి.

❑ **పదవనెల:** రోజూ రాత్రి కుటుంబసభ్యులతో భోజనసమయంలో జరిగిన సంభాషణను టేప్ రికార్డు చేయండి. తర్వాత ఆ టేప్‌ని ఆన్ చేసి మీరు గబగబా ఏమన్నా మాట్లాడారేమో, ఎవరన్నా మాట్లాడుతుంటే మీరు మధ్యలో అడ్డుకున్నారేమో గమనించండి.

స్ట్రెస్ మీ అందాన్ని చెడగొడుతుంది!

మీ శరీరం ఒక కెమేరాలాంటిది. మీరు ఏదన్నా బాధలో వున్నా, ఆందోళనలో వున్నా, కోపతాపాలలో వున్నా ఆ ప్రభావం మీ శరీరం మీద స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. మీరు ఎంత మేకప్ చేసుకున్నా సరే స్ట్రెస్ తాలూకు చిహ్నాలు మీరూపంలో, మీ మొహంలో కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తాయి.

అప్పటికప్పుడు ఏర్పడ్డ తాత్కాలిక స్ట్రెస్‌ని ACUTE STRESS అంటారు. ఏదన్నా ఇంటర్వ్యూకి అటెండ్ అవుతున్నప్పుడు లేక చండశాసనుడైన అధికారి గదిలోకి వెళ్తున్నప్పుడు పొందే స్ట్రెస్ ఇది. నెర్వస్‌గా వుండటం, గోళ్ళు కొరుక్కోవటం, కాళ్ళు వణకటం, అరిచేతుల్లో చెమటలు పోయటం, గొంతు పొడారటం మొదలైనవి ఈ అక్యూట్ స్ట్రెస్ లక్షణాలు.

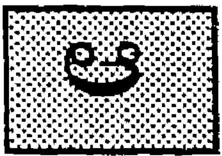
అంతకు ముందు కొంత కాలం నుంచీ లేక చాలా కాలం నుంచీ వొత్తిడిని పొందు తుండటం CHRONIC STRESS కిందికి వస్తుంది. పరీక్షలకు ప్రిపేర్ కావటం, కొన్నాళ్ళుగా జబ్బుతో బాధపడుతుండటం, ఆత్మీయులు చనిపోవటం లాంటివి క్రానిక్ స్ట్రెస్‌లోకి వస్తాయి. క్రానిక్ స్ట్రెస్ ప్రభావం శరీరంమీద స్పష్టంగా ముద్రలు వేస్తుంది.

- ☐ కుర్రవాళ్ళకు మొహం మీద మొటిమలు, పొక్కులు లేవటం.
- ☐ సరిగ్గా నిద్రలేక కళ్ళ కింద నలుపులు ఏర్పడటం, గీతలు పడటం.
- ☐ చర్మం పొడిబారటం.
- ☐ జుట్టు రాలిపోవటం.
- ☐ డాండ్రఫ్ (DANDRUFF) ఏర్పడటం.
- ☐ వెంట్రుకలు తెల్లబడటం.
- ☐ కొందరు స్ట్రెస్ నుంచి తప్పించుకోవటానికి అతిగా తినటాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. ఇలాంటి వాళ్ళకు స్థూలకాయము, పొట్ట వస్తాయి.
- ☐ మరి కొందరు స్ట్రెస్ మూలంగా ఏమీ తినాలనిపించక బరువును కోల్పోయి సన్నగా, పుల్లలా నీరసంగా తయారవుతారు.
- ☐ స్ట్రెస్ కింద నలుగుతున్నప్పుడు కొందరు శరీరపోషణ పట్ల శ్రద్ధ వహించరు. ఇలాంటి వాళ్ళు నీట్‌నెస్ లేకుండా అడ్డదిడ్డమైన దుస్తుల్లో అగ్లీగా కనిపిస్తారు.
- ☐ స్ట్రెస్‌లో వున్న మనిషి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోయి గూనిగా బుజాలు పెట్టి వేలాడిపోతూ నడుస్తాడు.

మీ రూపాన్ని చెడగొట్టే ఇన్ని లక్షణాలున్నాయి స్ట్రెస్‌లో!!

8

టాక్సిక్ స్ట్రెస్
(TOXIC STRESS)



ధునిక జీవితం తెచ్చిపెట్టే విషపూరితమైన ఆనారోగ్యకరమైన స్ట్రెస్‌ని టాక్సిక్ స్ట్రెస్ (Toxic Stress) అంటారు.

ఆధునిక కాలంలో వస్తున్న అస్వస్థలలో 90 శాతానికి మూలకారణం టాక్సిక్ స్ట్రెస్ యేనంటారు కొందరు డాక్టర్లు. ఇది కొంత అతిశయోక్తి కావచ్చుగాని ఇందులో వాస్తవమూ లేకపోలేదు. తలనొప్పులనుంచి వొంటి మీద దద్దురులు, విరోచనాలు దాకా, ఉబ్బసం (ఆస్తమా), హై బీపీనుంచి గుండె జబ్బులు, కడుపులో అల్సర్ల దాకా అనేకానేక జబ్బులకు అనేక సందర్భాలలో మూలం టాక్సిక్ స్ట్రెస్ అవుతుంటుంది. సెక్సు సమస్యలు, డిప్రెషన్, నిద్రలేమి, జుట్టు రాలిపోవటం, వెన్ను నొప్పి వగైరా అనేక అవలక్షణాలను టాక్సిక్ స్ట్రెస్ ప్రేరేపింస్తుంటుంది.

జీవితంలో అనేక సందర్భాలలో మనిషి టాక్సిక్ స్ట్రెస్‌ని తట్టుకోలేక కుదేలుమనిపోతుంటాడు. Burn out స్థితి అది. Burn out అంటే వుత్త అలిసిపోవటం కాదు, దాన్ని మించిన ఇంకా దారుణమైన స్థితి. జీవన పోరాటాన్ని ఆపేసి చేతులెత్తేయటం! నిత్య జీవితంలో అతను అందరిలాగే యధావిధిగా స్ట్రగుల్ చేస్తుంటాడు గాని తాను ఏం చేస్తున్నాడో ఎందుకు చేస్తున్నాడో తెలియకుండా గుడ్డెద్దు చేలో పడ్డరీతిన గానుగెద్దులా జీవితాన్ని గడుపుతుంటాడు.

టాక్సిక్ స్ట్రెస్ మన చుట్టూ వుండే సమాజాన్నుంచి వస్తుంది. పొలిటీషియన్లనుంచి సైంటిస్టుల దాకా, జర్నలిస్టులనుంచి అడ్వర్‌టైజర్ల దాకా మనల్ని రకరకాల ప్రలోభాలకు, ప్రబోధాలకు గురిచేసి మన ఆశలు, ఆశయాలను అవసరాలకింద మార్చి చూపించి మనం నిరాశా నిస్పృహలలో మునిగిపోయేట్లుగా చేస్తుంటారు. ఇదంతా వాళ్ళు మనకు అందించే టాక్సిక్ స్ట్రెస్!

టాక్సిక్ స్ట్రెస్ మూలంగా ఏర్పడే విష ప్రభావాన్ని కొందరు డాక్టర్లు, సైకాలజిస్టులు ట్వంటీయత్ సెంచరీ బ్లూస్ (Twentieth Century Blues) కింద వ్యవహరిస్తుంటారు.

టాక్సిక్ స్ట్రెస్ బారిన పడేవాళ్ళు ఎక్కువగా ఆలోచనా జీవులు, సృజనాత్మక జీవులే అవుతుంటారు. మీరు ఎంత సెన్సిటివ్‌గా ఎంత ఆలోచనాత్మకంగా ఉంటే అంతగా టాక్సిక్ స్ట్రెస్ మిమ్మల్ని కృంగదీయటం సహజం.

సెన్సిటివ్‌గా ఉండేవాళ్ళు, ఆలోచనాత్మకంగా ఉండే వాళ్ళు టాక్సిక్ స్ట్రెస్‌కి ఒకరకంగా స్పందిస్తే, బుర్రనంతగా ఉపయోగించని చర్మం మందంకల ఇన్‌సెన్సిటివ్ జీవులు మరో రకంగా స్పందిస్తారు. మొదటిబాపతు వాళ్ళు వ్యధకీ గందరగోళానికీ లోనవుతారు, రెండో బాపతు వాళ్ళు కోపంతో వయలెంట్‌గా మారతారు. వీళ్ళనే సినిమా జీవులు యాంగ్రీ యంగ్‌మెన్ కింద చూపించు తుంటారు.

ఇంతగా దుస్సహాన్ని కలిగించే టాక్సిక్ స్ట్రెస్‌కింద మీరు నలిగిపోతు-న్నారో లేదో తెలుసుకోవాలని లేదూ? అయితే ఈ క్రింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి. ఏదో గభాల్న ఆషామాషీగా 'అవును', 'కాదు' అని సమాధానాలివ్వటం కాకుండా కొద్దిసేపు ఆలోచించి మరీ చెప్పండి :

క్విజ్

- మీకు చికాకు ఎక్కువా?
- జీవితం మీకు బోరుగా, నిస్సారంగా అనిపిస్తోందా?
- మనుషులకు దూరంగా పారిపోవాలనిపిస్తోందా?
- సాధించాల్సింది ఇంకా చాలా ఉందని తరచుగా మీకు అనిపిస్తుందా?
- సెక్సుపట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోతోందా?
- అప్పుడే ఏదో జబ్బునుంచి కోలుకుంటున్నట్లు నుస్తుగా ఫీలవుతుంటారా?
- చిన్న చిన్న విషయాలకే వర్రీ అయిపోతుంటారా?
- సిగరెట్లు, ఆల్కహాల్, నిద్రమాత్రలు, ఇంకా ఏవైనా ఇతర డ్రగ్స్.... వీటిలో ఏ ఒక్కదానికన్నా మీరు బానిసలా?
- చేస్తున్న పనిపట్ల (ఉద్యోగం కానివ్వండి, వ్యాపారం కానివ్వండి) మీకు ఆసక్తి ఉండటం లేదా?
- ఎలర్జీకి సంబంధించిన వ్యాధి ఏదన్నా మిమ్మల్ని దీర్ఘకాలంగా వేధిస్తోందా?
- ఏ కారణమూ లేకుండానే తరచుగా నెర్వస్‌గా ఆందోళనగా ఫీలవుతుంటారా?
- మీకెవరూ లేరు, మీరు ఒంటరివాళ్ళు అనే భావం మీకెప్పుడన్నా కలిగిందా?
- రోజుల తరబడి మీరు డిప్రెషన్‌లో మునిగిన సందర్భాలున్నాయా?

▶ చిన్నచిన్న విషయాలకే మీకు కళ్ళవెంట నీళ్ళు వస్తాయా?

▶ మీ ఆరోగ్యం గురించి తరచుగా బెంగపడుతుంటారా?

▶ కోపంతో, నిస్పృహలో ఉన్నప్పుడు, మీకెప్పుడన్నా గట్టిగా పెద్దగా అరవాలనిపించిందా?

ప్రతి '**అవును**'కు 1 పాయింటునీ, 'లేదు'కు 0 పాయింటునీ వేసుకోండి. మీకు 6 పైన మార్కులు వస్తే మీరు టాక్సిక్ స్ట్రెస్ కింద తీవ్రంగా నలిగిపోతున్నారని అర్థం. మరో మాటలో చెప్పాలంటే మీరు అసలు సిసలు 20th Cenutry Blues పీడితులన్న మాట. వెంటనే డాక్టరును కలవండి. ఈ పుస్తకాన్ని జాగ్రత్తగా కడంటా చదివి మానసిక శక్తినంతా కూడదీసుకుని రిలాక్స్ కావటానికి ప్రయత్నించండి!

6 కంటే తక్కువ మార్కులు వస్తే టాక్సిక్ స్ట్రెస్‌కి మీరు దరిదాపుల్లో ఉన్నారు. మీరు కూడా డాక్టరును కలవాలి. ఈ పుస్తకాన్ని జాగ్రత్తగా చదివి అర్థంచేసుకుని ఫాలోకావటానికి ప్రయత్నించటం మీకూ మంచిది.

టాక్సిక్ స్ట్రెస్‌కి టిప్స్

☛ టాక్సిక్ స్ట్రెస్ కింద నలిగిపోవటానికి ఎక్కువగా మీ మనస్సే కారణమన్న సంగతి ఈసరికి మీకు అర్థమయ్యే వుంటుంది. మిమ్మల్ని మీరు విశ్లేషించుకోవటం ద్వారా, దీర్ఘకాలంగా మీరు అలవరచుకున్న దృక్పథాల్ని మార్చుకోవటం ద్వారా టాక్సిక్ స్ట్రెస్‌నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అందుకు కొన్ని సూచనలు :

❑ ఇతరుల్ని మెప్పించాలనే తాపత్రయంతో ఏపనీ చేయొద్దు. చాలా మంది తమకు తాహతు ఉన్నా లేకపోయినా, తమకు ఇష్టమైనా కాకపోయినా, తమకు అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా ఇతరుల మెప్పుకోసం, వాళ్ళముందు తమ డాబుదర్పాలు ప్రదర్శించుకోవటం కోసం ఏవేవో కొంటారు. అలాంటి పనుల్ని పొరపాటునైనా చేయవద్దు.

● ఏ వస్తువైనా కొనబోతున్నప్పుడు దానిని అవసరం ఉండి కొంటున్నారా లేక బడాయి కోసం కొంటున్నారా అనేది ఒకసారి ఆలోచించండి. అలాగే ఆ వస్తువు లేదని ఇతరులు అనుకోవటం వల్ల మీరు కోల్పోతున్నది ఏమీ లేదన్న సంగతిని గ్రహించండి. మీ అవసరం, మీ తాహతు, ఈ రెంటినీ ఎల్లవేళలా దృష్టిలో ఉంచుకోండి.

❑ మీ భావాలను మీ చుట్టూ ఉండే వాళ్ళతో పంచుకోండి. మీకు ఎవరి పట్లనన్నా ప్రేమ వెల్లివిరుస్తోంటే ఆ సంగతిని అతడు / ఆమెకు ఇన్‌డైరెక్ట్‌గానైనా చెప్పండి, దాచుకోవద్దు. అలాగే కోపం విషయంలో కూడా. మనుషుల మధ్య కమ్యూనికేషన్ ముఖ్యం. నేర్పుగా తెలియజేయాలి మీ భావాలను.

● అవతలి వాళ్ళు చెప్పే దానిని ఆలకించండి. వినటం వల్ల మనకు లాభమేగాని నష్టం ఉండదు.

❑ ఏ విషయం గురించన్నా మీరు భయపడుతున్నప్పుడు దానినుంచి దూరంగా పారిపోవద్దు. పారిపోతే ఆ భయం మిమ్మల్ని ఇంకా వెన్నాడుతుంది.

● ఓ పక్కన ప్రశాంతంగా కూర్చుని బేరీజు వేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. భయాన్ని కలిగిస్తున్న ఆ విషయంవల్ల ఎక్కువలో ఎక్కువ మీకు ఎంత అపకారం జరుగుతుంది? అలా ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు పెద్దగా అపకారంమేమీ జరగదన్న సంగతి అర్థమై మీకు మీరు ఆశ్చర్యపోతారు.

❑ తరచుగా మిమ్మల్ని మీరు స్టడీ చేసుకోండి. మీ శక్తియుక్తులు, మీ బలహీనాలు, కోర్కెలు, మీ ధ్యేయాలు, అవసరాలు, మీ ఇష్టాలు, అయిష్టాలు మొదలైనవి ఏమిటో స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

● అలాగే ఇతరుల దృష్టికి మీరెలా కనిపిస్తున్నారో అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

❑ మీ గురించి మీరు ఎంత ఎక్కువగా తెలుసుకుంటే అంతగా మీ వ్యక్తిత్వం పరిపుష్టమవుతుంది.

❑ మీ జీవితానికి ఒక అర్థాన్ని – ఒక ధ్యేయాన్ని – ఒక లక్ష్యాన్ని - purposeని – ఏర్పరచుకోండి. జీవితానికి ఒక purpose అంటూ ఏర్పడితే ఆశలు, ఆశయాలంటూ మిగతావి వాటికవే ఏర్పడతాయి. మనిషి బతకటానికి గాలి, నీరు, తిండి ఎలా అవసరమో అలా అతడి జీవితానికి ఒక purpose అంటూ ఉండటం కూడా చాలా అవసరం. జీవితానికి ఒక అర్థమంటూ ఉంటే ఆ జీవితం అందంగా ఉండటమే కాక అతడిలో ఆత్మవిశ్వాసం నిండుకుంటుంది కూడా.

❑ బతుకు తెరువు కోసం మీరేపనిని చేస్తున్నారనేది కాక ఆపని పట్ల మీరెంత proudని ఫీలవుతున్నారనేది ముఖ్యం! మీరు అవమానాన్ని ఫీలయ్యే, న్యూనతను ఫీలయ్యే పనిని ఎప్పుడూ చేయొద్దు. మీకు మీరు గర్వంగా ఫీలయ్యేట్లు బతకండి. అది మీ జీవన రాగంలో మధురిమల్ని పెంచుతుంది.

❑ ద్వేషాన్ని మీ మనస్సులోకి రానీయొద్దు. జీవితాన్ని నాశనం చేసే, దెబ్బతీసే ఏమోషన్, ద్వేషం!!

● ఒక మనిషి మనకు అపకారం చేసాడని అతడిమీద ద్వేషం పెంచుకోవటం వల్ల ఆ ద్వేషం అతడికి ఏ అపకారాన్నీ కలగజేయదు సరికదా మనకు మాత్రం ఉద్వేగపరంగా అపార నష్టాన్ని కలగజేస్తుంది. ద్వేషం మీ మనస్సులో ఎంత ఎక్కువ కాలం నానితే మీరు అంతగా నష్టపోతారు. అతడిని క్షమించలేకపోతే కనీసం అతడిని మర్చిపోవడటానికి ప్రయత్నించండి!

❑ మీరు పేదవాళ్ళు కావచ్చుగాక, ప్రజలకు పంచటానికి, దానం చేయటానికి మీవద్ద ఒక అపారనిధి ఉంది. అది మీ చిరునవ్వు!

● మీ చిరునవ్వును అందరికీ పంచండి. "థ్యాంక్యూ" అనండి. మీరు నవ్వుతూ థ్యాంక్స్ చెబుతోంటే వాళ్ళు మిమ్మల్ని ఇష్టపడతారు. మీ సంతోషం పరిపుష్టమవుతుంది.

9

కుటుంబ జీవనం – వొత్తిళ్ళు
(FAMILY STRESS)

జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక వొత్తిళ్ళ నుంచి తప్పించుకోవటానికి మనిషికి 'ఇల్లు' ఒక ఓదార్పు ఛేంబర్‌లా ఉపయోగడుతుంది. అయితే కొందరు దురదృష్ట వంతులకు కుటుంబ జీవనమే వొత్తిళ్ళ మయంగా, వొత్తిళ్ళకు నిలయంగా వుండటమూ జరుగుతుంది. అది వాళ్ళ దౌర్భాగ్యం!

కుటుంబ జీవనం చాలా సంక్లిష్టమైనది . కుటుంబం నుంచి ఎదురయ్యే వొత్తిళ్ళు బహు ముఖాలుగా వుంటాయి. ప్రాథమికంగా కుటుంబం నుంచి ప్రేమ, ఆదరణ, ఆప్యాయత, సంతోషం, శక్తి, గర్వం, సంతృప్తి మొదలైనవి లభించుతాయి. లభించాలి. నెగటీవ్ వేపునుంచి బాధ, చికాకు, నిస్పృహ, గందరగోళం, అసంతృప్తి, నిస్సంతోషం, నిస్సారం, కొండొకచో వయలెన్స్ కూడ ఎదురవటానికి అవకాశాలున్నాయి.

కుటుంబ జీవనంలో మార్పులు తప్పనిసరి. వివాహం, పిల్లలు పుట్టటం, పెద్దవాళ్ళవటం, చదువులు, పెళ్ళిళ్ళు, అల్లుడు, కోడలు లాంటి కొత్త వ్యక్తుల ప్రవేశం, ఈ లాంటి మార్పులు తెచ్చి పెట్టే స్ట్రెస్ అపారమైనది. తప్పించుకోరానిది.

మీరు వెళ్ళ మారుస్తున్న కుటుంబ జీవనం మీరు ఎదిగిన కుటుంబ వాతావరణానికి భిన్నంగా వున్నదంటే మీరు తప్పకుండా స్ట్రెస్ ని పొందుతారు.

బయటి నుంచి వచ్చే డిమాండ్‌లు, PRESSURES కుటుంబ సభ్యుల మీద స్ట్రెస్‌ని ఏర్పరుస్తాయి. ప్రకృతి విపత్తులు, యుద్ధం, రాజకీయ అస్థిరత, సమాజంలో వయలెన్స్, అవినీతి, సంపాదన లేక పోవటం ఈలాంటి వన్నీ కూడా సమస్యలను తెచ్చి పెట్టి కుటుంబ సభ్యుల మీద స్ట్రెస్‌ని ఏర్పరుస్తాయి. బాహ్యాన్నుంచి వచ్చే ఈ లాంటి వొత్తిళ్ళు కుటుంబ సభ్యులు అన్యోన్యంగా వుండే వాళయితే వాళ్ళను దగ్గరగానూ చేరుస్తాయి, అంతర్గతంగా కుమ్ములాటలు కల వాళ్ళయితే వాళ్ళను దూరంగానూ చేస్తాయి ఉదాహరణకు ఇంట్లోని పిల్లి వాడికి యాక్సిడెంటయి



గాయపడటమో మృత్యువాత పడటమో జరిగిందనుకోండి, అప్పుడు భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు ఓదార్చుకుంటూ మరింత చేరువవటమూ జరగవచ్చు లేక వాళ్ళ మధ్య అంతకు ముందునుంచే కలత లుంటే యాక్సిడెంటుకి నీ నిర్లక్ష్యమే కారణమంటూ ఒకరి నొకళ్లు నిందించుకుంటూ మరింత బద్ధశత్రువులుగానూ మారవచ్చు.

భార్యాభర్తల మధ్య ఘర్షణలు :

కుటుంబ జీవితంలో ఏర్పడే మొట్ట మొదటి పెద్ద ఒడిదుడుకు లేక వొత్తిడి భార్యాభర్తలకు పడక పోవటం! ప్రాధమికంగా వాళ్ళ మధ్య వుండాల్సిన సంబంధం సజావుగా లేకపోతే అది మిగతా సభ్యుల మీద కూడా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.

భార్యాభర్తల మధ్య ఘర్షణలకు కారణాలు చాలా వుంటాయి గాని అన్నిటిలోకీ ముఖ్యమైన, మూలమయినది, వాళ్ళ మధ్య వుండే ఆకర్షణ లేక రొమాంటిక్ భ్రమ సన్నగిల్లటం! ఆకర్షణ ఉన్న తొలి దినాలలో ఒకరి లోపాన్ని ఒకరు క్షమించేసుకుంటారు. కాని ఆకర్షణ సన్నగిల్లాక అంతకు మునుపు కనిపించని, అంతకు మునుపు నుంచీ వున్న లోపాలే గోరంతలు కొండంతలుగా కనిపించి నిస్పృహతో ఒకరినొకరు భరించలేని స్థితికి వస్తారు.

భార్యాభర్తల మధ్య సంఘర్షణకు దారితీసే మరో ముఖ్య అంశం ఒకరిమీద ఒకళ్ళు వాస్తవ బద్ధం కాని ఊహలను, అంచనాలను, కోర్కెలను ఏర్పరచుకోవటం!

బాల్యం నుంచీ స్త్రీకి మనస్సులో తన తండ్రి ఆదర్శ పురుషుడుగా ఉంటాడు. పురుషుడికి తన తల్లి ఆదర్శ ప్రేమ మూర్తిగా వుంటుంది. వివాహ మయాక వాళ్ళిరువురూ భర్తలో తండ్రినీ, భార్యలో తల్లినీ చూసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. భర్త నుంచీ / భార్యనుంచీ లభించే ట్రీట్‌మెంట్ కూడా తండ్రి తల్లినుంచి లభించిన ట్రీట్‌మెంట్‌లా వుండాలని అంతర్గతంగా (Unconcious గా) ఆశిస్తారు. అది లభించక పోయే సరికి నిరాశ చెంది, నిస్పృహ చెంది ఆ కోపానికి, ఆ నిస్సంతోషానికి నెపాన్ని భాగస్వామి (Partner) మీద వేసి సంఘర్షణకు శ్రీకారం చుడతారు.

జ్యేష్ఠ సంతానం :

బాల్యంలో మనం సోదరీ సోదరుల పట్ల మెలిగిన విధంగానే వివాహ మయ్యాక భార్య/భర్తతో కూడా మెలగటానికి ప్రయత్నిస్తాము. ఉదాహరణకు మీరు మీ తల్లిదండ్రులకు జేష్ఠపుత్రుడు లేక జ్యేష్ఠపుత్రిక అనుకోండి, బాల్యమంతా మీరు చెల్లెళ్ళు, తమ్ముళ్ళ మీద అధికారం చెలాయిస్తూ అదే విధంగా బరువు బాధ్యతలను ఫీలవుతారు. ఒకింత అధికార మనస్తత్వాన్ని చెలాయించాలని చూస్తారు. మీ భాగస్వామి (భార్య/భర్త) కూడా జ్యేష్ఠ సంతానమే అయితే సంసారంలో మీ ఇరువురి మధ్యా సంఘర్షణ అని వార్యమవుతుంది. ఎందుకంటే ఇరువురూ

అధికారపూర్వకంగానే వుండాలని చూస్తారు కాబట్టి. అదే ఇరువురిలో ఒకరు జ్యేష్ట సంతానం మరొకరు ఆ కింది సంతానంగా వుంటే మనస్తత్వరిత్యా ఇరువురి మధ్యా రిదమ్ కుదురుతుంది.

జ్యేష్ట సంతానులు ఈ లోకంలో వేరేవాళ్ళ అభిప్రాయాలంటూ ఉంటాయనే సంగతిని అంగీకరిస్తారు గాని తన అభిప్రాయమే కరెక్టు అనే నిరంకుశ నమ్మకాన్ని కూడా కలిగి ఉంటారు.

ఏక సంతానం :

ఏక సంతానం నుంచి వచ్చిన పిల్లలు సంసారంలో ఇమడటం కొంచెం కష్టంగానే ఉంటుంది. వీళ్ళు బాల్యంలో అమిత గారాబాన్ని పొంది ఉండి మొండి తనాన్ని సంతరించుకుని ఉంటారు. తమ కోర్కెలు అప్పటికప్పుడు తీరాలనుకుంటారు. తమకు తెలిసిన ప్రపంచం తప్ప మరో ప్రపంచం ఉన్నదని ఒప్పుకోరు. వీళ్ళు సంసారం లోకి వచ్చేసరికి (భార్య గాని భర్త గాని) బాల్యపు జరుగుబాటు కుదరక నిరాశా నిస్పృహలలో మరింత మొండిగా తయారవుతారు.

కనిష్ట సంతానం :

కనిష్ట సంతానంగా పెరిగిన వాళ్ళు ఒకరి మీద ఆధార పడటం, స్వతంత్రంగా వుండటంలో ద్వంద్వాభిప్రాయాల్ని కలిగి వుంటారు. లోకంలో పలు రకాల అభిప్రాయాలున్న సంగతి వీళ్లకు తెలుసు గాని తన ఆలోచన సరి అయినదా కాదా అన్న విషయంలో ఒక నిశ్చితాభిప్రాయమంటూ ఉండదు. ఎంతసేపూ వీళ్ళను పెద్దవాళ్ళు గైడ్ చేస్తుండాలి. గారాబమూ వుంటుంది కాబట్టి మొండితనాన్ని కూడా సంతరించుకుని ఉంటారు. వివాహంలోకి వచ్చేసరికి వీళ్ళు భాగస్వామి మీద ఆధారపడాలనీ చూస్తారు, అదే సమయంలో బాసిజాన్ని (అధికారాన్ని) చెలాయించాలనీ చూస్తారు. అవసరాను గుణంగా వీళ్ళను అతి జాగ్రత్తగా మచ్చిక చేయాల్సి ఉంటుంది.

మధ్య సంతానం :

మధ్య సంతానంగా పెరిగిన వాళ్ళు అనుక్షణం ఇతరులతో పోటీ పడుతూ, ఇతరులతో తమను పోల్చి చూసుకుంటూ బతుకుతారు. ఎడ్జస్ట్ కావటం ఎలాగో వీళ్ళకు బాల్యం బాగా నేర్పి వుంటుంది. సంసారంలో కూడా వీళ్ళు తేలికగా ఇమిడిపోగలుగుతారు.

ఒక జేష్ట సంతానం (పురుషుడు/స్త్రీ) కనిష్ట సంతాన వ్యక్తిని లేక మధ్య సంతాన వ్యక్తిని పెళ్ళి చేసుకుంటే ఆ వివాహంలో మాచింగ్ కుదురుతుంది. ఇద్దరూ చక్కగా సంసారం చేసుకుంటారు, కాని అదే భార్యాభర్త లిరువురూ జ్యేష్టులు లేక కనిష్టులు అయితే ఆ సంసారంలో కలతలు తప్పవు!

ముందు ముందు వివాహ జీవితంలో జరగబోయే డ్రామాకి బాల్య జీవితంలోనే అంకురార్పణ జరుగుతుందంటే అతిశయోక్తి కారు!

వివాహం సాఫీగా సాగే విషయంలో ఒక్క ఈ అంశం మాత్రమే కాకుండా

ఇంకా అనేక ఇతర అంశాలు కూడా చోటు చేసుకుంటాయనే సంగతిని కూడా మరవకూడదు!

పిల్లల పెంపకం

పిల్లల్ని పెంచటం ఒక కళ. ఏమాత్రం చాతకాక పోయినా అది భార్యకుగానీ భర్తకు గానీ జీవితం పొడుగూతా వొత్తిడిని ఏర్పరచటం ఖాయం. పిల్లల పెంపకం ఒక ఛాలెంజ్ లాంటిది.

ఇంట్లో 5 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు ఎంతమంది వుంటే అంతగా ఇంట్లో వాళ్ళకు స్ట్రెస్ అధికమవుతుంది. ముఖ్యంగా భార్యకు అంటే ఆ పిల్లల తల్లికి! పిల్లల్ని చిన్నప్పటి నుంచీ డిసిప్లిన్‌లో పెంచకపోతే వాళ్ళు పెరిగి పెద్దవుతున్న కొద్దీ సమస్యలు ఉత్పన్న మవుతూ ఉంటాయి. స్ట్రెస్ పెరిగిపోతూ ఉంటుంది.

బాల్యంనుంచీ పిల్లలను ఒక క్రమ పద్ధతిలో పెంచటం-అంటే-నిర్ణీత సమయాలలో స్నానం, తిండి, ఆటలు, చదివించటం, హోమ్‌వర్క్ చేపించటం, షికార్లకు తీసుకు వెళ్ళటం, పండగలు, పబ్బాలు, రిక్రియేషన్లు వగైరాలు చేయించటం. అలాచేస్తే వాళ్ళలో క్రమ శిక్షణ అలవడుతుంది. తాము ఏం చేయాలో, ఏం చేయాలని పెద్దలు కోరుకుంటున్నారో వాళ్ళకు అర్ధమవుతుంది. టీనేజ్‌లోనూ, ఆ తర్వాత పెద్దయాకా వాళ్ళనుంచి తల్లిదండ్రులకు అంతగా సమస్యలూ వుత్పన్నం కావు.

డిసిప్లిన్ అంటే మరేమీ కాదు, మంచి మానర్స్‌ని పాటించటం, ఇతరుల్ని గౌరవించటం, ఇంటా బయటా బాధ్యతల్ని స్వీకరించటం లాంటివి అలవాటు చేయటం. మొదట మీరు ఆదర్శంగా వ్యవహరించటం ద్వారా వీటిని పిల్లలకు నేర్పవచ్చు. అలాగే పిల్లలకు మీరిచ్చే ఆదేశాలు చాలా స్పష్టంగా వుండాలి. ఒకసారి ఒక రకంగా మరో సారి మరో రకంగా వుండి వాళ్ళను కన్‌ఫ్యూజ్ చేసేట్లు ఉండకూడదు. పిల్లలు వాటిని పాటించకపోతే మీరు వాళ్ళను సరిదిద్దటం కూడా అవసరమే. వాళ్ళకు మీరు కల్పించే ఫలానా Privillages (సౌకర్యాల) ను తాత్కాలికంగా తొలగించటం ద్వారా, ఆ situation కి వాళ్ళను దూరంగా ఉంచటం ద్వారా. అంతే తప్ప అరవటం, విమర్శించటం, కొట్టడం లాంటివి చేయకూడదు. (ఈ సబ్జెక్టు మీద మీకు మరిన్ని వివరాలు కావాలంటే 'మీరు, మీ పిల్లలు', 'టీనేజ్ సైకాలజీ' అన్న ఈ రచయిత ఇతర పుస్తకాలను చదవ వచ్చు.).

కుటుంబంలో గొడవలని తగ్గించుకునే మార్గాలు

❑ సాధారణంగా భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలూ, పోట్లాటలూ రాత్రి భోజనానికి ముందు, అంటే డిన్నర్‌కి ముందు జరుగుతుంటాయి. ఆ సమయాన గృహిణి వంటపనులలో తల మునకలై వుంటుంది. ఇరువురూ ఆకలితోనూ,

అలిసిపోయీ ఉంటారు. అలాంటి సమయంలో ఒక చిన్న మాట చాలు ఎవరో ఒకళ్ళు పేట్రేగి పోవటానికి.

● అలాంటి సమయంలో ఏదన్నా గొడవకు సంబంధించిన టాపిక్ వచ్చినప్పుడు "ఇప్పుడు మాట్లాడుకోకుండా వుండటం మంచిది. నేనంత మంచి మూడ్‌లో లేను, తర్వాత భోజన మయాక మాట్లాడుకుందాం," అనాలి. భోజనాలయాక ఇరువురిలోనూ కొంత ప్రశాంతత చోటు చేసుకుంటుంది. అప్పుడు నిర్మాణాత్మకంగా డిస్కస్ చేసుకోవచ్చు.

● ఒకోసారి అలా వాయిదా వేసుకోకుండానే అనుకోకుండా టాపిక్ వచ్చి ఇరువురూ తారాస్థాయికి చేరుకునే పరిస్థితి దాపురించవచ్చు.అలాంటప్పుడు భర్త మధ్యలో అక్కడి నుంచి లేచివెళ్ళి పోవటం మంచిది. కాసేపు బయట అటూఇటూ తిరిగి వస్తే ఇరువురూ అప్పటికి కొంత చల్లబడి వుంటారు. అప్పుడు ప్రశాంతంగా మాట్లాడుకోవచ్చు.

❐ ఒకోసారి భార్యాభర్తలిరువురిలో ఎవరో ఒకరు అక్రమ సంబంధానికి పాల్పడటం వుంటుంది. అలాంటి వాళ్ళలో కొందరు రెడ్ హాండెడ్‌గా పట్టుబడే దాకా "నాకేం తెలియదు, నేను చాలా పవిత్రుడిని (లేక పవిత్రురాలిని), నువ్వే అనుమానపు గొడ్డువి, నా మీద అనవసరపు నిందలు వేస్తున్నావు, " అంటూ దబాయించి, రెడ్ హాండెడ్‌గా పట్టుబడ్డాక "అవును చేస్తాను, ఏమంటావు, నీ ఇష్టమొచ్చింది చేసుకోపో, " అంటారు. మరి కొందరు తప్పును ఒప్పుకొని పశ్చాత్తాపాన్ని ప్రకటించి బుద్ధిగా వుంటా మంటారు.

● మొదటి బాపతు వాళ్ళవిషయంలో లీగల్‌గా యాక్షన్ తీసుకోవటం, విడాకులు లభించాక కొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించటానికి ప్రయత్నిచటం తప్ప మరో మార్గాంతరం వుండదు.

● రెండో బాపతుకు చెందిన వాళ్ళ విషయంలో భార్య/భర్త సర్దుకు పోవటానికి ప్రయత్నించటం మంచిది,. ఆ అక్రమ సంబంధాన్ని తెగేట్లు చేసి లోపల ఎంతగా వ్యధ కలుగుతున్నా బయటికి దాన్ని మర్చిపోయినట్లుగా ప్రవర్తించాలి. మాటి మాటికీ ఆ విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చి ఇరువురి మనస్సులూ వికలమయేట్లు చేసుకోకూడదు.

❐ జీవితం ఫలానా రకంగా వుండాలని ప్రతివాళ్ళకూ కొన్ని ఆదర్శాలు విలువలు, స్టాండర్డ్స్ ఉంటాయి. అలాగే కుటుంబ సభ్యులు తనతో ఫలానా రకంగా వ్రర్తించాలని కొన్ని కోరికలు కూడా వుంటాయి. భార్య లేక భర్త పిల్లలు తనతో ఆ విధంగా ప్రవర్తించక పోతున్నప్పుడు గదమాయించటం, బెదిరించటం ద్వారా వాళ్లను అలా ప్రవర్తించ మని చెప్పటం కంటే తమ విలువలు, స్టాండర్డ్స్‌ని కొంత తగ్గించుకుని వాళ్ళ ప్రవర్తన కనుగుణంగా మిమ్మల్ని సమదాయించుకోవటం మంచిది.

● ఎంత లేదన్నా వాళ్ళు మీ కుటుంబ సభ్యులు! వాళ్ళు మరీ అంత Perfect గా వుండాలని కోరుకోవటం మీ తప్పు. మీరు కూడా కొంత కిందికి దిగిరండి. మనం ప్రేమించే వాళ్ళను 'వాళ్ళు' గా ప్రేమించటం కంటే వాళ్ళకు మనమిచ్చే బహుమతి మరేమీ ఉండదు!

● భార్య/భర్త తమపిల్లలను 'వాళ్ళు' గానే ప్రేమించాలి తప్ప వాళ్ళు మీకందించే ప్రేమను బట్టి లెక్క కట్టకూడదు.

❑ భార్య మీదో, పిల్లల మీదో కోపం వచ్చి ఇక మీరు వాళ్ళ మీద అరుస్తారని అనిపించినప్పుడు వెంటనే బయటికి వెళ్ళిపోయి కొద్ది సేపు అటూ ఇటూ పచార్లు చేసి రండి. నడక మనస్సుకి మంచి ప్రశాంతతనందిస్తుంది.

❑ కుటుంబ సభ్యులంతా ఒకరికొకళ్ళు సహకరించుకోవాలి. ఒకరికి కష్టం వచ్చినప్పుడు, ఒకరికి బాధ కలిగినప్పుడు, ఒకరికి కోపం వచ్చినప్పుడు మిగతా వాళ్ళు అందుకు అనుగుణంగా సర్దుకు పోవాలి. మీకు చాతనయితే సానుభూతి సహకారాలనందించండి. మిగతా కుటుంబ సభ్యుల ఫీలింగ్స్‌ని గౌరవించటం నేర్చుకోవాలి అందరూ.

● మీ మూడ్స్ కనుగుణంగా మిగతా వాళ్ళుండాలని కోరుకోవటం కాక మీ బాధ్యతల గురించి కూడా ఆలోచించాలి. ఆయా బాధ్యతలను గుర్తెరిగి అందుకనుగుణంగా హుందాగా వ్యవహరించాలి.

❑ ఇంట్లో ఎవరి బాధలని వాళ్ళు ఎవరి కోపాల్ని వాళ్ళు తమలో దాచుకోవటం కాక సమయాన్ని చూసి ఒకరితో ఒకళ్ళు మనస్సు విప్పి చెప్పుకునేట్లుగా వుండాలి వాతావరణం. అంతా ఎంత కలిసికట్టుగా వుంటే అంతగా సమస్యలను పరిష్కరించుకోగలుగుతారు. మీ మీ జీవితాలలోకి విజయాల్ని తెచ్చుకోగలుగుతారు.

❑ ఇంట్లో ఒక చిన్న గొడవ, ఒక చిన్న పోట్లాట (లేక పెద్దదైనా సరే) రాగానే కొంపలు మునిగి పోయినట్లుగా బాధపడకూడదు. నాలుగు వ్యక్తిత్వాలు ఒక చోట ఇమడాల్సి వచ్చినప్పుడు ఎవరి 'ఇగో' (అహం అందామా?) ని కాపాడుకోవటం కోసం వాళ్ళు అవతలి వాళ్ళతో సంఘర్షణ పడటం అనివార్యం అవుతుంది. ముఖ్యంగా బలమైన 'ఇగో' కలిగిన వాళ్ళ మధ్య ఇవి మరీ!

● సంఘర్షణలనేవి ప్రతి కొంపలోనూ వుంటుంటాయి. ఒక వేళ ఏ కొంపలోనైనా సంఘర్షణలు 'అసలు' కనిపించక పోతే ఆ కొంపను సందేహించాల్సి వుంటుంది. వాళ్ళ వ్యక్తిత్వాలను సందేహించాల్సి వస్తుంది. ఆ కొంపలో ఎక్కడో ఏదో లోపం వుండి వుంటుందనుకోవచ్చు!

● అందుకని మీ ఇంట్లో మాత్రమే గొడవలు జరుగుతున్నాయి గావునని అనవసరంగా న్యూనతను చెందవద్దు. కాకపోతే వాటిలో తీవ్రతను, వాటి సంఖ్యను తగ్గించుకోవటానికి ఏం చేయగలరో ఆలోచించి ఆచరణలో పెట్టటానికి

ప్రయత్నించాలి.

☐ పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలో తెలియటం, చాతనవటం ఒక గొప్ప ఆర్టు. ఆనేర్పు ఎవరికీ పుట్టుకతోనే అబ్బదు. అది తెలుసుకోవటానికి ఆంగ్లంలో అద్భుతమైన పుస్తకాలున్నాయి. తెలుగులో కావాలంటే ఈ రచయితే రాసిన **'మీరు మీ పిల్లలు'**, **'టీనేజ్ సైకాలజీ'** పుస్తకాలను చదవండి.

☐ భార్యాభర్తల మధ్య ఏదన్నా గొడవ వచ్చి మధ్య వర్తి అవసరం వున్నదని అనిపించినప్పుడు దగ్గరి బంధువులలో ఆత్మీయులైన వాళ్ళ నుంచి సలహా సహకారాలడిగి తీసుకోవాలి. అయితే వాళ్ళు మీ శ్రేయోభిలాషులు, నిష్పక్ష పాతంగా వ్యవహరించే వాళ్ళయి వుండాలి తప్ప మీ తగాదాలను మరింత ఎగదోసి తద్వారా వికృతానందాన్ని పొందేవాళ్ళయి వుండకూడదు. ఇది చాలా ముఖ్యం! ●

స్ట్రెస్ మూలంగా సెక్స్ సమస్యలు

కుటుంబ పరంగా గానీ ఇతరత్రా గానీ సమస్యలతో బాధపడే వాళ్ళు, బరువు బాధ్యతల కింద (అంటే stress కింద) నలిగిపోయే వాళ్ళు సెక్స్ సమస్యలకు లోనవుతుంటారు.

● పురుషులకు అంగస్తంభన జరగక పోవటం, లేక బలహీన స్తంభన, శీఘ్రస్ఖలనం, లాంటివి ఏర్పడతాయి.

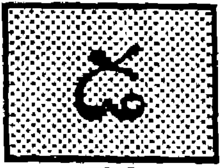
● స్త్రీలకు జడత్వం, సెక్సు పట్ల ఆసక్తి లేక పోవటం, ఒక వేళ సెక్సు కార్యంలో పాల్గొన్నా క్లైమాక్సుని పొందలేక పోవటం మొదలైన సమస్యలు ఉత్పన్న మవుతాయి.

● ఈ సమస్యల తాలూకు ఆందోళన మూలంగా వాళ్ళలో స్ట్రెస్ మరింత ఎక్కువ వుతుంది. హిప్నాటిస్టులు, సెక్స్ డాక్టర్లుగా బోర్డులు తగిలించుకునే మోసగాళ్ళ చుట్టూ తిరిగి తమ డబ్బునీ, కాలాన్నీ వృధా చేసుకుంటారు.

● ఇలాంటి వాళ్ళు తాము పొందుతున్న స్ట్రెస్ ఏమిటో, ఎక్కడి నుంచి వస్తోందో స్పష్టంగా అవగాహన చేసుకుని దానినుంచి తప్పించు కోవటానికి ప్రయత్నించాలి. అంతే కాక పడక గదిలోకి సమస్యలను వెంటతీసుకుని వెళ్ళకుండా ప్రశాంత చిత్తంతో రొమాన్స్ మూడ్‌లో వెళ్ళాలి. సెక్స్ జీవితం వేరు, సమస్యల జీవితం వేరు అన్నట్లుగా ప్రవర్తించాలి. అప్పుడు సెక్స్ సమస్యలకు మీతో దూరంగా ఉండగలుగుతారు.

10

ఆర్థిక వొత్తిళ్ళు
(FINANCIAL STRESS)



బ్బు మన జీవితాల్ని నడుపుతోందంటే అతిశయోక్తి కాదు. డబ్బు మనిషికి సుఖాల్ని తెచ్చిపెడుతుంది, స్ట్రెస్‌నీ తెచ్చిపెడుతుంది. ఆధునిక మానవుడి జీవితాన్ని డబ్బు తన వేలిచుట్టూ తిప్పుకుంటోంది. డబ్బు ముందు అన్ని విలువలూ బలాదూర్!

అమెరికాలోని 'సైకాలజీ టుడే' అన్న పత్రిక వాళ్ళు 20,000 మంది వ్యక్తులను ఇంటర్వ్యూ చేస్తూ 'డబ్బు'ను తల్చుకోగానే మీలో ఎలాంటి ఉద్వేగం కదులుతుందని అడిగినప్పుడు 71 శాతం మంది 'ఆందోళన' (ANXIETY) అంటే 52 శాతం మంది డిప్రెషన్ (DEPPRESSION) అన్నారు. 51 శాతం మంది 'కోపం' అన్నారు. (అందరికీ ఒకటికి మించిన multiple choice అవకాశాన్ని ఇచ్చారు).

మనిషికీ మనిషికీ మధ్య గొడవలు ఎక్కువగా డబ్బు మూలంగానే వస్తుంటాయి. మనిషిని అధికంగా కృంగదీసే వొత్తిళ్ళలో డబ్బుకు సంబంధించిన వర్రీ మొట్టమొదటిది. నిరుపేదల దగ్గరినుంచి ధనికులదాకా ఇంతే. మీకు ఎంత డబ్బున్నది, మీరు ఎంత సంపాదిస్తున్నారు అన్నది కాదు ముఖ్యం, ఆ డబ్బును మీరు ఎలా ఖర్చు చేస్తున్నారు, మీ ఆదాకీ ఖర్చుకీ మధ్య బాలెన్సు కుదురుతోందా లేదా అన్నది ముఖ్యం.

డబ్బుతో మనిషి సంతోషాలు, సరదాలు, బడాయిలు, పరువు ప్రతిష్టలు, అనుమానాలు, అవమానాలు, ఆత్మ న్యూనతలు మొదలైన నెగటివ్ పాజిటివ్ లక్షణాలన్నీ ముడిపడి ఉన్నాయి. డబ్బు లేకపోతే మనిషి జీవితం శూన్యం.

ప్రాథమికావసరాలకు సరిపడా డబ్బు లేకపోతే ఆ వ్యక్తి మీదా, అతడి కుటుంబ సభ్యులమీదా పడే వత్తిడి అపారం. తిండి, ఇల్లు, బట్టలు, చదువు, వీటికన్నిటికీ ప్రాథమికంగా డబ్బు అవసరం వుంటుంది.

డబ్బు మనిషికి ప్రేమనూ సంతోషాన్నీ కొనిస్తుందా?

అవును!

కాదు!

ఈ రెండు సమాధానాలూ సరి అయినవే అవుతాయి.

మనం ఎక్కడ వుంటున్నాము, మన పొరుగువాళ్ళెవరు, మన స్నేహితులెవరు, మనం ఎవరితో సన్నిహితంగా మెలుగుతాము, మనం ఎవరిని పెళ్ళాడతాము, వీటినన్నిటినీ మనకుండే డబ్బు నిర్దేశిస్తుంది. సమాజం మనకిచ్చే విలువ కూడా మనకున్న డబ్బు మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఇంతగా డబ్బు మన జీవితాలతో ముడివేసుకొని వుంది!!

ఉద్యోగం లేకపోవటం, ఉన్న ఉద్యోగం వూడటం, ఆస్తిని కోల్పోవటం, ఇవన్నీ మనిషిని కృంగదీసి కుదేలుమనిపిస్తాయి. ఈలాంటి నెగటివ్ మార్పులు మన డిగ్నిటీని, మన అహంభావాన్ని, మన స్వయం ఔన్నత్యాన్ని పేకమేడల్లా కూల్చేస్తాయి. ఇవన్నీ మనమీద స్ట్రెస్ భారాన్ని మోపే అంశాలు.

సంతోషానికి సంబంధించిన ఒక ముఖ్య సూత్రం ఏమిటంటే మీ ఆదాయం ఎంత నిలకడగా వుంటే అంతగా మీరు సంతోషంగా వుండగలుగుతారు. మీ ఆదాయం నిలకడగా వున్నప్పుడు మీ లైఫ్ స్టైల్‌లో మార్పులు ఉండక పోవటం ఇందుకు కారణం. అందుకే ఉద్యోగ జీవులు వ్యాపార జీవులకంటే సంతోషంగా మనగలుగుతారు. ముఖ్యంగా ప్రభుత్వోద్యోగులు!

మీ ఆదాయం మీరు చేసే ఖర్చులతో సరితూగనప్పుడు ఆర్థిక వొత్తిడి (FINANCIAL STRESS) తప్పనిసరి అవుతుంది. ఒక పద్ధతి ప్రకారం మీ ఖర్చులకీ ఆదాయానికీ రాజీ కుదర్చటం ద్వారా మీరు ఈ వొత్తిడి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. ఇందుకు మనీ మానేజ్‌మెంట్ సూత్రాలు బాగా పనిచేస్తాయి.

మనీ మానేజ్‌మెంట్

❒ **తాత్కాలిక బడ్జెట్ :** ప్రతినెలా మీ జీతం లేక సంపాదనలో తాత్కాలిక బడ్జెట్ కింద కొంత డబ్బును పక్కకు పెట్టండి. అనుకోని విధంగా డాక్టరు ఖర్చులు లేక ప్రయాణ ఖర్చులులాంటివి వస్తే ఇందులోంచి వాడుకోవచ్చు. ఈ ఆదాని ప్రతినెలా విధిగా, రెగ్యులర్‌గా చేసుకుంటూపోతే కొన్నాళ్ళకి మీకి తాత్కాలిక బడ్జెట్ ఒక అలవాటుగా మిగులుతుంది. మీకు నిగ్రహంలో లేకపోతే ఏదన్నా సేవింగ్స్ స్కీమ్‌లో చేరండి.

ఈ తాత్కాలిక బడ్జెట్ మీ జీతంలో సుమారున 10 శాతం వుండాలి. కుదరకపోతే కనీసం 5 శాతమన్నా వుండాలి.

❒ **దీర్ఘకాలిక బడ్జెట్ :** ముందు ముందు జీవితంలో ఎదురవబోయే పిల్లల చదువు, పెళ్ళిళ్ళు, రిటైరయాక జీవితం, ఈలాంటి అవసరాలకోసం ఒక

దీర్ఘకాలిక బడ్జెట్‌ని ఏర్పరచుకోవటం కూడా అవసరం!

● అవసరాల్ని బట్టి మాత్రమే షాపింగ్ చేయటం, ఒకటికి నాలుగు షాపుల్లో విచారించి రీజనబుల్ రేట్లున్న షాపుల్లో వస్తువుల్ని కొనే అలవాటు చేసుకోవటం, అనవసర ఖర్చుల్ని తగ్గించుకోవటం, ఏదన్నా పార్ట్‌టైం ఉద్యోగాన్ని చూసుకోవటం లాంటివి ఈ లక్ష్యసిద్ధికి దోహదం చేస్తాయి. అందుకు ఈ క్రింది పద్ధతుల్ని పాటించవచ్చు.

➤ **అనవసర ఖర్చులు :** జీవితంలోని మిగతా అనేక విషయాలలాగే డబ్బు విషయంలో కూడా ఒక పద్ధతిగా వినియోగించటం (ఆర్గనైజ్ చేయటం) అల వరచుకోవాలి. డబ్బు ఎక్కడినుంచి ఎంత వస్తోంది, ఎటునుంచి ఎంత పోతోంది అన్న విషయంలో మీకొక అవగాహన వుండాలి. అందుకోసం :

● ఒక నోటు పుస్తకాన్ని తీసుకోండి. ఒక పేజీలో మీ సంపాదనల్ని రాయండి. మరో పేజీలో మీ ఖర్చుల్ని రాయండి. నెలాఖరున సంపాదన, ఖర్చులు, మిగులు / తరుగుదలకు సంబంధించిన లెక్క సరిపోవాలి.

● ఖర్చుల పేజీలో ఆ నెలలో మీరు చేసిన ప్రతి ఖర్చునూ రాయండి. అది ఎంత చిన్న ఖర్చయినా సరే, పావలా అర్ధరూపాయి కూడా రాసుకోవాలి.

● నెలాఖరున మొత్తం ఖర్చులనూ ఒకసారి పరిశీలించండి. మీరు అనవసరమైన ఖర్చులు ఏమేమి చేసారో తెలిసి వస్తుంది. తప్పకుండా వుంటాయవి! అలా చేసిన అనవసరపు ఖర్చు మొత్తం కూడా చెప్పుకోదగ్గ మొత్తంలోనే వుంటుంది.

● తర్వాతి నెలలో అలాంటి అనవసర ఖర్చుల జోలికి మళ్ళీ వెళ్ళ కూడదు.

● అలా కొన్ని నెలలపాటు రాసుకుంటూ, మిమ్మల్ని మీరు విమర్శించు కుంటూ పోతే కొన్నాళ్ళకు రాసుకోవాల్సిన అవసర లేకుండానే అనవసర ఖర్చులు మీ అదుపులోకి వచ్చేస్తాయి!

➤ **ప్లానింగ్ :** మీకు వచ్చే ఆదాయము, మీరు చేయగలిగే ఆదాని బట్టి 5 సంవత్సరాలలో మీరు ఎంత సంపాదించాలనుకుంటున్నారో లేక పొదుపు చేయాలను కుంటున్నారో ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోండి.

● మీ కుటుంబ సభ్యులను సమావేశపరిచి మీ ప్లానింగ్ గురించి, దాని మంచి చెడులు, పూర్వాపరాలు, దుబారా, పొదుపు అన్నిటి గురించి వివరించి సహకరించమని అడగండి. ఒప్పించండి. కుటుంబ సభ్యులనందరినీ ఇన్వాల్వ్(INVOLVE) చేయకపోతే మీరు సాధించగలిగేదేమీ వుండదు.

● 5 సంవత్సరాల ప్లానింగ్ (లేక లక్ష్యం) ప్రకారం మీరు యాడాదికెంత సంపాదించాలి, 6 నెలలకెంత సంపాదించాలి, నెలకెంత సంపాదించాలి, అదే విధంగా ఆయా కాలాలకు ఖర్చులు ఎంతలోపు వుండాలి అనే విషయంలో మీకొక అవగాహన కుదురుతుంది.

● దాని ప్రకారం మీరు నెలకు ఎంత పక్కన పెట్టాలో అర్ధమవుతుంది. అది

'x' రూపాయలనుకుందాము (ఈ 'x' రూపాయలు మీ తాత్కాలిక బడ్జెట్‌కి చెందినది కాదు, దీర్ఘకాలిక బడ్జెట్ లక్ష్యానికి సంబంధించినది.)

● ఈ 'x' రూపాయలను మీరు పైన చెప్పిన విధంగా అనవసర ఖర్చుల్ని తగ్గించు కోవటం ద్వారా కూడబెట్టగలరా??

● అనవసర ఖర్చులు 'x' కంటే తక్కువ వుంటే మిగతా మొత్తాన్ని ఏ విధంగా సంపాదించగలరో యోచించండి. పల్లెటూళ్ళలో వున్న వాళ్ళకు ఇది అంత సాధ్యం కాదు గాని నగరాలలో వుండే వాళ్ళకు బోలెడు అవకాశాలుంటాయి. పార్ట్‌టైంగా ఏదో ఒక పనిచేయటానికి.

● ప్రతి మనిషిలోనూ మిగతా వాళ్ళకంటే భిన్నంగా చేయగలిగే నేర్పరితనం SKILLS అంటూ కొన్ని వుంటాయి. మీలో అలాంటి నేర్పరితనం ఏమి వుందో పరిశీలన చేసుకోండి. ఆ స్కిల్‌ని పార్ట్‌టైంగా క్యాష్ చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

● కొద్ది నెలలు గడిచేసరికి మీరు అనుకున్న విధంగా 'కూడబెట్ట' గలుగుతున్నారో లేదో తెలిసివస్తుంది. ఒకవేళ 'కూడబెట్ట' లేకపోతుంటే మీరు తలకు మించిన లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నారన్న మాట. మీ లక్ష్యపు మొత్తాన్ని తగ్గించుకోండి. అంతే తప్ప నిరుత్సాహంతో మానుకోవద్దు.

● మరో సంగతి - మీ ఖర్చులు, మీ ఆదా, మీరు పెట్టుకున్న లక్ష్యం వాస్తవ బద్ధంగా వుండాలి తప్ప లేనిపోని హైరానాతో మీరు స్ట్రెస్‌కింద నలిగిపోయేట్లు వుండకూడదు. ఆదుర్దా ఏమీ లేకుండా రిలాక్స్‌డ్‌గా ముందుకు అడుగేయండి.

● రాత్రికి రాత్రి ధనికులై పోవాలన్న అత్యాశ పెట్టుకోవద్దు. ఎవరూ అలా అర్జెంటుగా ధనికులై పోలేరు, అక్రమ సంపాదనలు చేసేవాళ్ళు తప్ప. నిజాయితీగా పైకి రావటంలో వుండే ఆత్మశాంతి, ఆత్మగౌరవం అక్రమ సంపాదన ద్వారా రావటంలో వుండదన్న సంగతిని మరవొద్దు.

● లక్ష్యాన్ని చేరుకునే మార్గంలో మీరు సుఖాల్ని పణంగానూ పెట్టవద్దు. ప్రతివారం మీయొక్క, మీ కుటుంబ సభ్యుల యొక్క ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్‌కి కొంత సమయాన్ని కేటాయించండి.

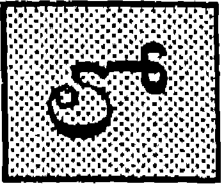
● 5 సంవత్సరాల నాటికి అనుకున్న పొదుపును చేయగలిగితే మీరు విజయాన్ని సాధించినట్లు లెక్క. ఆ పొదుపు డబ్బును మరింత పెంచటానికి వీలుగా ఎందులోనన్నా ఇన్వెస్ట్ (INVEST) చేయటానికి ప్రయత్నించండి.

● ఈ రకంగా మీరు డబ్బును ఒక పద్ధతిలో ఖర్చుచేయటం, ఒక పద్ధతిలో ఆదా చేయటం నేర్చుకుంటే ఆర్థిక వొత్తిళ్ళు మీ జోలికి రాలేవు. జీవితంలో మీరు ఎంతో కొంత సాధించిన వాళ్ళు అవుతారు!

(ఈ చెప్పినదంతా ఉద్యోగస్తులకు మాత్రమే అన్వయిస్తుంది. వ్యాపారస్తులు, మిగతా వృత్తుల వాళ్ళ గురించి చెప్పాలంటే ఈ పుస్తకం పరిధి దాటి పోతుంది, అందుకని ఆ జోలికి పోవటంలేదు, గమనించగలరు!)

11

స్ట్రెస్ మూలంగా తలనొప్పి
(TENSION HEADACHES)



కంలో ప్రతి అయిదుగురిలోనూ ఒక వ్యక్తి తలనొప్పితో బాధ పడతాడని ఒక అంచనా వుంది. తలనొప్పి కొందరికి ఇప్పుడొకసారి అప్పుడొకసారిగా వస్తే మరికొందరికి రోజూ వస్తుంటుంది. తలనొప్పి రావటానికి ఎక్కువ సందర్భాలలో టెన్షన్, ఆందోళనలాంటి మనోవత్తిడులు కారణంగా వుంటుం టాయి. ఇలాంటి తలనొప్పుల్ని "Tension Headaches" అంటారు.

తలలోపలి నరాల్ని గుంజుతున్నట్లుగా, సూదులతో పొడుస్తున్నట్టుగా వుండే తలనొప్పులు మనిషికి ప్రాణాంతకం కాకపోయినా ఆ కాసేపూ అతడిని చాలా అనీజీకి గురిచేస్తాయనటంలో సందేహం లేదు.

సాధారణంగా టెన్షన్ తలనొప్పులు తలలో ఒక భాగాన ప్రారంభమై తర్వాత్తరవాత తలచుట్టూ నరాలకి పాకి తలంతా పోట్లు పోట్లుగా, సుత్తులతో మోదుతున్నట్లుగా ఉంటుంది. కొద్ది నిముషాల నుంచి కొన్ని గంటలు, ఒకోసారి రోజులదాకా కూడా వేధించవచ్చు.

ఎక్కువమంది తలనొప్పులకు యాస్పిరిన్(ASPIRIN) లేక పారాసెటమాల్ (PARACETAMOL) లాంటి టాబ్లెట్‌లను వాడతారు. స్ట్రెస్ మూలంగా వచ్చే తలనొప్పులకు ఈలాంటి మందులు తాత్కాలిక ఉపశమాన్ని మాత్రమే కలగజేస్తాయి.

కారణాలు

- సరైన శరీర భంగిమను పాటించకపోవటం.
- డెస్కు వద్ద గూనిగా గూళ్ళు పెట్టి ఎక్కువసేపు కూర్చోవటం
- ఫోనును మెడ, బుజాలమధ్య నొక్కిపట్టి వుంచటం.
- ఒకే భంగిమలో చాలాసేపు కూర్చోవటం.
- పెల్లుబుకుతున్న కోపాన్ని రిలీజ్ చేయకుండా బిగపట్టటం.

- తీవ్రమైన ఉద్రికత్తకు గురి కావటం
- రోజుల తరబడి సమస్యతో వర్రీ కావటం.
- ఎక్కువసేపు నెర్వస్‌గా వుండటం.
- జీవితాన్ని మార్చే సంఘటనలు జరగటం (Major Life Style changes)

పైన చెప్పినలాంటి స్ట్రెస్ సంబంధ కారణాల మూలంగా ఒక్క తలనొప్పి మాత్రమే కాక మెడ పట్టటం, నడుం పట్టేయటంలాంటి ఇబ్బందులు కూడా ఏర్పడుతుంటాయి.

పరిష్కార మార్గాలు

☐ శరీర కండరాలలోని టెన్షన్ తలనొప్పిని ఇంకా అధికం చేస్తుంది. కాబట్టి మొదట మెడ, తల తాలూకు కండరాలను రిలాక్స్ చేయటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇలా చేయటం అనుకున్నంత కష్టసాధ్యమైనదేమీ కాదు.

● కావాలని మీ ఎడమచేతి పిడికిలిని గట్టిగా బిగించండి. ఎంత గట్టిగా బిగించగలిగితే అంత గట్టిగా. 20 అంకెలు లెక్కపెట్టేదాక అలా వుంచండి. ఈ లోపు పిడికిలి కండరాలు నొప్పి పెట్టటం ప్రారంభిస్తాయి. 20 అంకెలు లెక్కపెట్టటం పూర్తయాక పిడికిలిని వదులు చేయండి.

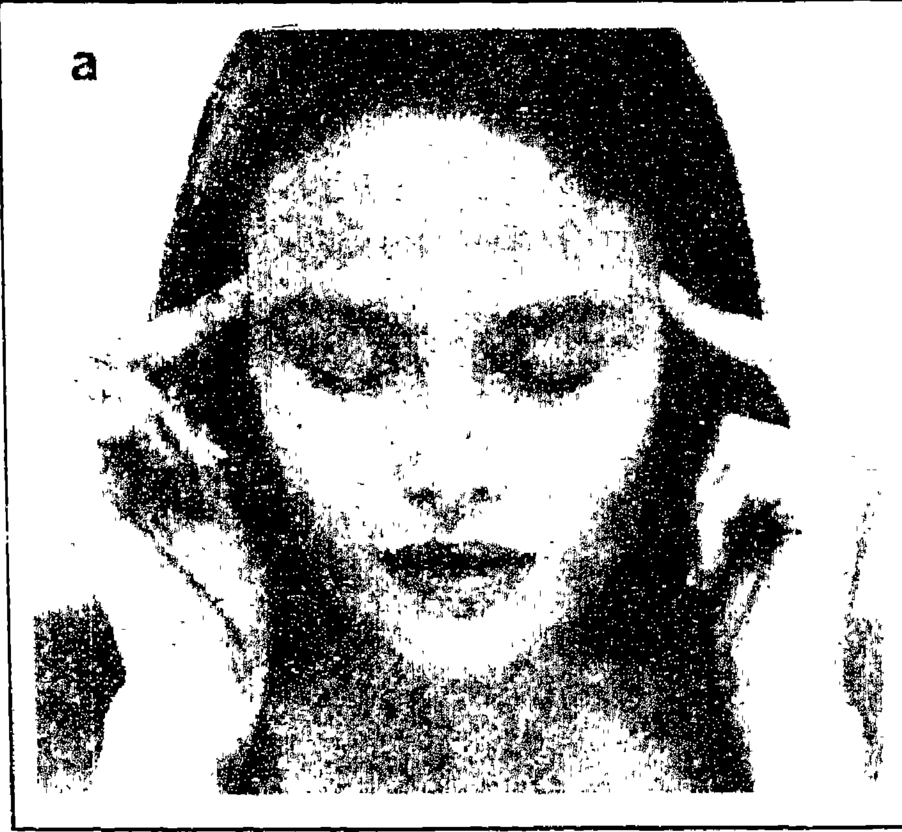
● టెన్షన్ ఫీలవుతున్న సందర్భంలో మీ తల భాగాన కండరాలు కూడా ఇలాంటి వత్తిడికే గురవుతాయి. మొహం, మెడ భాగాలలోని కండరాలు ఇలాగే బిగదీసుకుని వుంటాయి. ఈ కండరాల్ని రిలాక్స్ చేయటం ఎలాగో నేర్చుకుంటే మీరు తలనొప్పి నుంచి బయటపడగలుగుతారు.

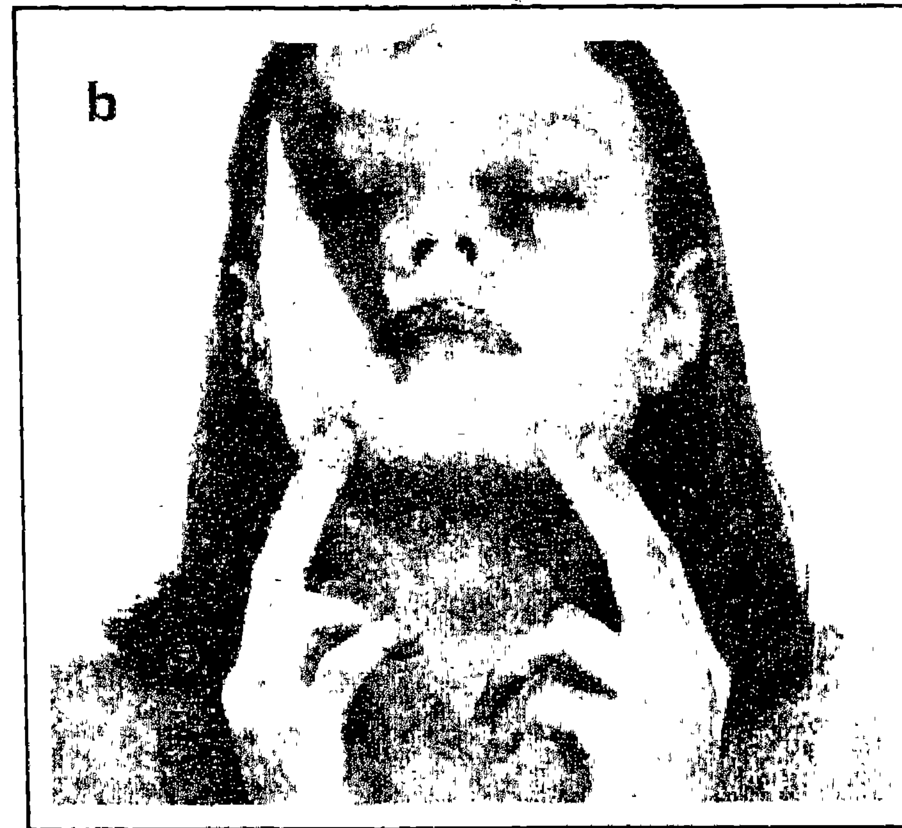
● ఇందుకోసం మీరు తలనొప్పి లేని సమయంలోనే ప్రాక్టీస్ చేయాలి. మొహంలోని కండరాలనన్నిటినే గట్టిగా బిగబట్టాలి. అలాగే మెడ కండరాల్ని కూడా. మీకు నెప్పి పుట్టేదాకా.

● ఇప్పుడు నిదానంగా బిగపట్టి ఉంచిన కండరాల్ని వదులు చేయండి. అంతకు మునుపు ఫీలయిన టెన్షన్ అంతా పోయేట్లుగా. టెన్షన్ తొలగిపోతున్న అనుభూతిని మీరు పొందాలి. తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఈ ఎక్సర్‌సైజుని చేస్తే కొంత రిలీఫ్‌ని పొందగలుగుతారు.

☐ ఈసారి నెర్వస్‌నెస్ మూలంగా తలనొప్పి వచ్చినపుడు మీరు పొందుతున్న వొత్తిడికి కారణమేమిటా అని విశాల దృక్పథంతో అన్ని కోణాలనుంచీ పరిశీలించండి. ఎక్కువ సందర్భాలలో వర్రీ చెందటం వల్ల ఉపయోగమేమీ లేదని తెలిసికూడా వర్రీ చెందుతుంటాము. ఉదాహరణకు :

● ట్రాఫిక్ జామ్ మూలంగా మీకు ఆలస్యమవుతోందనుకోండి, అలాంటి సందర్భంలో నరాలమీద వున్నట్లు నెర్వస్ చెందటం వల్ల ఏ ఉపయోగమూ ఉండదు. ట్రాఫిక్ జామ్‌ని తొలగించటం మీ సాధ్యంలో లేనిపని. వర్రీ చెందటం వల్ల మీకేతలనొప్పి. అందుకని ఆకాసేపూ Pleasant గా వుండే విషయాల గురించి





ఆలోచించండి. లేకపోతే అలాంటి జ్ఞాపకాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.

❐ మీ ముఖం, మెడ కండరాలను వేళ్ళ కొనలతో మసాజ్ చేసుకోవటం మరో పద్ధతి.

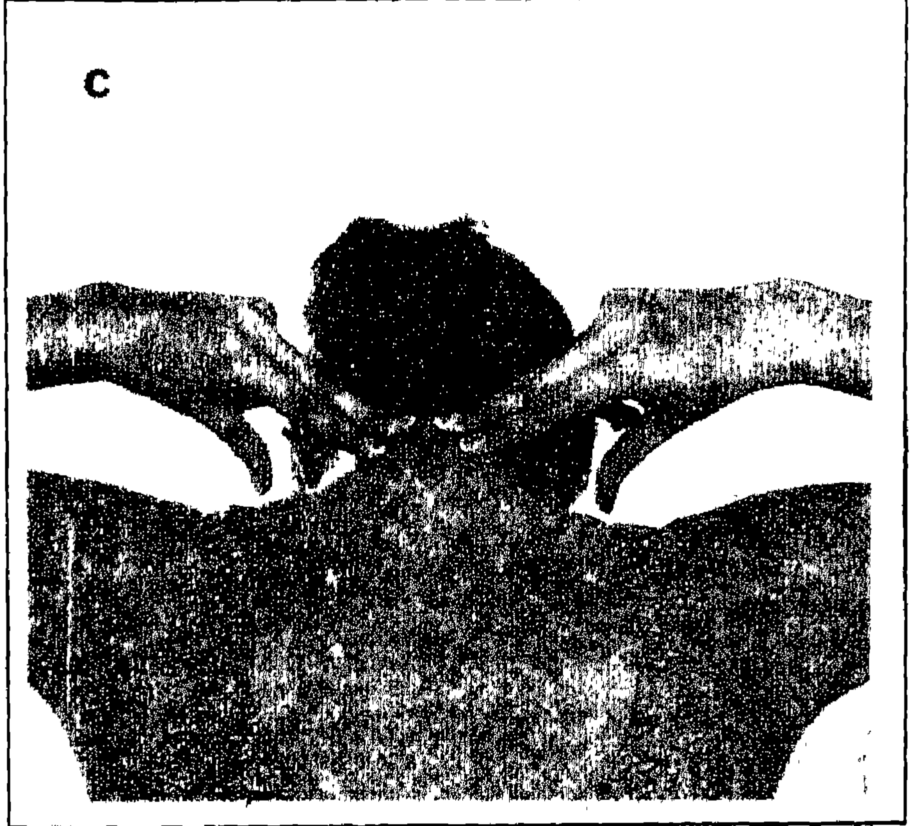
● బొమ్మ (ఎ)లో చూపించినట్లు కళ్ళ వెలుపలి భాగాల నుంచి ప్రారంభించండి. నిదానంగా మృదువుగా, కణతలనుంచి కనుబొమల పైగా, బొట్టు పెట్టుకునే నుదురు మధ్యదాకా.

● తర్వాత బొమ్మ (బి)లో చూపించినట్లు కణతల నుంచి దవడ లైనులో కిందికి.

● ఆ తర్వాత బొమ్మ (డి)లో చూపించనట్లు చూపుడు వేలు, బొటన వేలుతో ముక్కు రెండువేపులా మసాజ్ చేయాలి. అదే విధంగా నుదురును కూడా.

● ఇక ఆఖరుగా బొమ్మ (సి)లో చూపించినట్లు రెండు చేతుల వేళ్ళతో మెడ వెనుక భాగాన్ని మసాజ్ చేయాలి.

● ఈ మసాజ్‌నంతా ఒక క్రమపద్ధతిలో నెమ్మదిగా, మృదువుగా చేస్తే అద్భుతమైన ఫలితాన్ని పొందుతారు. ఇంకా ఏమన్నా టెన్షన్ మిగిలితే తలను కిందికి, వెనక్కు, కుడి ఎడమలకు ,ఈ వేపునుంచి ఆ వేపుకు ,ఆ వేపునుంచి ఈ వేపుకు, కొన్నిసార్లు అటూఇటూ తిప్పితే పూర్తి రిలీఫ్‌ని పొందుతారు. ఈ తల తిప్పటాన్ని వేగంగా కాక చాలా నెమ్మదిగా చేయాలి!





డాక్టరుని ఎప్పుడు కలవాలి?

☛ తలకు ఏదన్న గాయమయి తలనొప్పి మొదలైతే

☛ ఏ సూచనా లేకుండా సడన్‌గా తలనొప్పి ప్రారంభమై మరీ తీవ్రతరమవుతుంటే

☛ తలనొప్పితో పాటు మెడపట్టేస్తే

☛ తలనొప్పితో పాటు జ్వరం కూడా వుంటే

☛ 24 గంటలు దాటాక కూడా తలనొప్పి తగ్గకపోతే

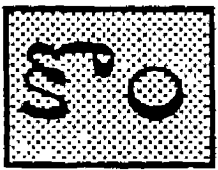
☛ ఏ విషయం మీదనన్నా డాక్టరు వద్ద మెడికల్ ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకోవటం మొదలెట్టాక తలనొప్పి ప్రారంభమైతే....

ఈ అన్ని సందర్భాలలోను డాక్టరును సంప్రదించటం అవసరం.



12

స్ట్రెస్ మూలంగా కడుపులో గొడవ
(IRRITABLE BOWEL SYNDROME)



దరు మనుషులకు కొద్ది నెర్వస్‌గా ఉన్నా లేక ఆందోళనగా ఉన్నా కడుపులో గొడవ మొదలవుతుంది. టాయ్‌లెట్‌కి వెళ్ళాలనిపించటంఅరగనట్లుగా తేన్పులు, గ్యాస్ ట్రబుల్, వగైరాలతో. ఈలాంటి ఇబ్బందిని IRRITABLE BOWEL SYNDROME అంటారు.

సాధారణంగా ఇది వయస్సులో ఉన్న ఆడపిల్లలకు ఎక్కువ అనుకుంటారు గాని అది సరికాదు. వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా పురుషులలో కూడా చాలా మందికి ఈ అవలక్షణం వుంటుంది. జలుబులాంటి సర్వసాధారణమైన లక్షణం ఇది.

జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమంగా పనిచేయకపోవటంలో మనం తీసుకునే ఆహారం పాత్ర ఎంతో వుంటుందనటంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. అయితే మనం ఫీలయ్యే యాంగ్జయిటీ (ఆందోళన), టెన్షన్‌ల ప్రభావాన్ని కూడా ఈ విషయంలో తక్కువ అంచనా వేయటానికి వీలులేదు. ఈలాంటి స్ట్రెస్‌ల మూలంగా మన ప్రేవుల కండరాలు బిగుసుకుని ఇరిటబుల్ బవెల్ సిండ్రోమ్‌కి దారి తీస్తాయి.

లక్షణాలు :

* పోట్లు పోట్లుగా కడుపులో నొప్పి
* విరోచనాలు లేక మలబద్దకం
* గ్యాస్ ట్రబుల్
* కడుపు నిండుగా వున్నట్లు ఉబ్బరం
* తెములుతున్నట్లు అనిపించటం, గుండెల్లో మంట
* అరగకపోవటం

* మాటి మాటికీ ఒకటికి పోవాల్సి రావటం
* నడుం నొప్పి
* అలసట
* ఆందోళన, డిప్రెషన్

పై లక్షణాలలో ఏ ఒకటిరెండు కనిపించినా డాక్టరును కలవటం మంచిది.

కంట్రోల్ చేయడం ఎలా ?

ఇరిటబుల్ బవెల్ సింద్రోమ్‌కి కారణాలు ఏమిటో తెలిసినా నివారించటం ఎలాగన్నది మాత్రం అంతగా తెలియదు.

అయితే ఈ అవలక్షణాలకు మూలం స్ట్రెస్ కాబట్టి మొదట స్ట్రెస్‌కి దూరంగా ఉండటం ఎలాగో, స్ట్రెస్‌ని కంట్రోల్ చేసుకోవటం ఎలాగో తెలుసుకోవాలి. ఇది చాలా ముఖ్యం. స్ట్రెస్‌ని అదుపులోకి తెచ్చుకోకుండా ఎన్ని మందులు తీసుకున్నా లాభం లేదు, ఈ లక్షణాలు మాటి మాటికీ కనిపిస్తూనే వుంటాయి.

ఈ పుస్తకంలో తర్వాతి అధ్యాయాలలో ఇచ్చిన సూచనలను పాటించటం ద్వారా సందర్భానుసారంగా ఆయా స్ట్రెస్‌ల నుంచి తప్పించుకుని మనం ఇరిటబుల్ బవెల్ సింద్రోమ్‌కి దూరంగా వుండవచ్చు. అంతకు ముందుగా ఈ కింది సూచనలను కూడా పాటించాలి.

➢ మొట్టమొదటిగా డాక్టరును కలిసి మీ లక్షణాల వివరాలన్నీ తెలిపి అది ఇరిటబుల్ బవెల్ సింద్రోమ్ అవునో కాదో తేల్చుకోవాలి.

➢ మీకున్న డయోరియా (నీళ్ళ విరోచనాల)కో, మలబద్ధకానికో, గ్యాస్ ట్రబుల్‌కో డాక్టరు తగుమందులిస్తాడు.

➢ మీరు మంచినీళ్ళు ఎక్కువ తాగటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

➢ ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు లేకుండా చూసుకోవాలి.

➢ ఆహారంలో పీచు పదార్థం (FIBRE) అధికంగా వుండేట్లు చూసుకోవాలి. తాజా కాయగూరలు, పళ్ళు, బ్రెడ్ వగైరాలు (అయితే ఒక హెచ్చరిక: మీరు తీసుకునే ఆహారంలో సడన్‌గా మార్పులు చేస్తే గ్యాస్ ట్రబుల్ ఎక్కువ అవుతుందన్నది మర్చిపోవద్దు!)

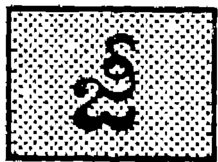
➢ పాలు, వెన్న మొదలైన డైరీ ప్రొడక్ట్స్‌ని తగ్గించుకోవాలి. పూర్తిగా మానుకున్నా పరవాలేదు.

➢ ఎక్సర్‌సైజులు చేయండి. నడక, ఈత; సైకిలు తొక్కటం, జిమ్‌కి పోవటం వగైరాలు.

➢ కడుపుకు సంబంధించి మీరు ఏదైనా అసౌకర్యాన్ని ఫీలవుతున్నప్పుడు వేడి నీళ్ళ స్నానం చేయండి, కొంత రిలీఫ్ లభిస్తుంది. లేదా టవల్‌ని వేడి నీళ్ళలో ముంచి నీళ్ళు పిండేసి టవల్‌ని కడుపుకేసి నొక్కిపెట్టి వుంచండి.

13

సమస్యలకు, వత్తిళ్ళకు మీరెలా స్పందిస్తారు?



వితమంటే పోరాటం. ఆ పోరాటంలో మనిషికి అనుక్షణం నలువైపుల నుండి వత్తిళ్ళు ఎదురవుతుంటాయి. కొందరు వాటిని తట్టుకుని నిలబడగలిగితే, మరికొందరు తట్టుకోలేక కుదేలుమనిపోతుంటారు. అది ఆయా వ్యక్తుల శారీరక మానసిక సామర్థ్యాల మీద ఆధారపడి వుంటుందని ఈ సరికి మీకు అర్థమయి వుండాలి. ఈ క్విజ్ మీ శరీర సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవటానికి ఉపకరిస్తుంది. సమస్యల తాలూకు వత్తిడికి మీ శరీరం ఎలా స్పందిస్తుందో, ఎంతగా తట్టుకోగలదో తెలియజేస్తుంది.

క్రింది ప్రశ్నలను జాగ్రత్తగా చదివి మీకు అన్వయించే వాటికి టిక్కులు పెట్టండి. ఆ తర్వాత చివర ఇచ్చిన మార్కుల ప్రకారం ఎంత స్కోరు చేస్తారో చూడండి. ఆ స్కోరును బట్టి మీ శరీరం వొత్తిడికి ఎంతగా తట్టుకోగలదో తెలుస్తుంది.

1. బాగా కోపం వచ్చినప్పుడు మీకు నోటివెంట మాటలు రావటం కష్టంగా వుంటుంది.

ఎ. లేదు.

బి. అప్పుడప్పుడూ.

సి. అవును.

2. ఇంట్లో మీరు నిద్రపోతూ ఉంటారు, ఓ రాత్రివేళ ఏదో చప్పుడై మీకు మెలకువ వస్తుంది. దొంగా కావచ్చు లేక ఎలుక మూలంగానూ కావచ్చు. అప్పుడు మీరు....

ఎ. గబాల్న ఆందోళనతో లేచి కూర్చుంటారు.

బి. చప్పుడేమై వుంటుందా అని ఆలోచిస్తూ లేచి చూస్తారు.

సి. పట్టించుకోకుండా మళ్ళీ నిద్రలోకి జారుకుంటారు..

3. చాలా ముఖ్యమైన పనిమీద మీరు ఒక పెద్దమనిషితో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకుంటారు. లేక ఒక ఇంటర్వ్యూకు అటెండ్ అవబోతుంటారు. అరగంటనుంచీ ఎదురు చూస్తున్నారు.



సమయం దగ్గర పడుతుంటుంది. అప్పుడు మీరు...

ఎ. ఏమి మాట్లాడాలా అని ప్రశాంతంగా ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటారు.

బి. ఏమి జరుగుతుందోనని స్వల్పంగా ఆందోళన చెందుతుంటారు.

సి. అసలు ఆలోచనే లేకుండా గోళ్లు కొరుక్కుంటూ నరాల మీద కూర్చుంటారు.

4. బాగా కోపం వచ్చినప్పుడు మీ మొహం....

ఎ. ఎర్రగా కంది పోతుంది.

బి. స్వల్పంగా రంగు మారుతుంది.

సి. మార్పేమీ లేకుండా మామూలుగానే వుంటుంది.

5. ఏదో విషయం మీద మీరు తీవ్రంగా ఆలోచిస్తుంటారు. సడన్‌గా మీ ప్రక్కన పెద్ద శబ్దమవుతుంది. అప్పుడు....

ఎ. గభాల్న మీ గుండెలు వేగంగా కొట్టుకోవడం మొదలెడతాయి.

బి. ఉలిక్కిపడి కొద్ది సేపటికి మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వస్తారు.

సి. కొద్దిపాటి చికాకు కలుగుతుంది తప్ప పెద్దగా చలించరు.

6. బాగా నెర్వస్‌గా వున్నప్పుడు మీకు....

ఎ. కడుపులో గడబిడగా అనిపిస్తుంది. అరిచేతుల్లో చెమటలు పడ్తాయి.

బి. ఈ రెంటిలో ఏదో ఒకటి మాత్రమే జరుగుతుంది.

సి. ఇవేవి కాక కాస్త చికాకుగా వుంటుంది.

7. ఏ విషయం మీదో మీరు ఆందోళన చెందుతుంటారు. లేక బాగా భయపడి పోయి ఉంటారు. అప్పుడు మీ మొహం...

ఎ. మార్పేమీ లేకుండా మామూలుగా వుంటుంది.

బి. కొద్దిగా పాలిపోతుంది.

సి. రక్తమే లేనట్లు తెల్లగా పాలిపోతుంది.

8. ఏదైనా ముఖ్యమైన పనిచేయబోయేముందు మీకు లెట్రిన్‌కి వెళ్లాల్సి వస్తుంది లేక 'ఒకటికి'కి వెళ్లాల్సి వస్తుంది.

ఎ. అవును, ఎప్పుడూ అదే ఇబ్బంది.

బి. అసలెప్పుడూ అలా అన్పించదు.

సి. ఎప్పుడన్నా అలా అనిపిస్తుంది.

9. మూడవ ప్రశ్ననే తీసుకోండి... ముఖ్యమైన అపాయింట్‌మెంట్ కోసం లేక ఇంటర్వ్యూ కోసం ఎదురు చూస్తున్నప్పుడు మీకు...

ఎ. రక్తం వడి అంటే పల్స్‌రేట్ వేగంగా వుంటుంది. గుండె కూడా దభ్, దభ్ మంటూ కొట్టుకుంటుంది.

బి. కొద్దిగా పల్స్‌రేట్ పెరుగుతుంది.

సి. అలాంటివేమి లేకుండా ప్రశాంతంగా స్పందిస్తారు.

10. అనుకోని సమస్య వచ్చినప్పుడు మీరు ఎలా స్పందిస్తారు?

ఎ. చాలా క్విక్‌గా వెంటనే.

బి. నిదానంగా.

సి. ప్రశాంతంగా ఉండి ముందువెనకలాలోచిస్తారు.

11. ఆందోళనగా ఉన్నప్పుడు లేక సమస్యలతో ఉన్నప్పుడు మీకు చెమటలు పోస్తాయా?

ఎ. అవును ఎప్పుడూ అంతే.

బి. అప్పుడప్పుడూ అలా జరుగుతుంది.

సి. లేదు.

12. సమస్యలు, ఆందోళనలతో ఉన్నప్పుడు మీకు నిద్రపట్టడం కష్టంగా వుంటుందా?

ఎ. తరచుగా అలా జరుగుతుంది.

బి. ఎప్పుడన్నా అలా జరుగుతుంది.

సి. లేదు.

13. నెర్వస్‌గానో ఆందోళనగానో ఉన్నప్పుడు మీకు వొంటి మీద దద్దురులు **(Skin rash)** లేస్తాయా?

ఎ. తరచుగా అలా జరుగుతుంది.

బి. ఎప్పుడన్నా అలా జరుగుతుంది.

సి. లేదు.

14. మీకు బాగా కోపం వచ్చినప్పుడు అదుపు తప్పిపోయి తిక్కతిక్కగా ప్రవర్తిస్తారా?
ఎ. తరచుగా అలా జరుగుతుంది.
బి. ఎప్పుడన్నా అలా జరుగుతుంది.
సి. లేదు.
15. చాలా ముఖ్యమైన పనిమీద మీరు స్కూటరు మీద లేక కారు మీద వెళ్తుంటారు. అంతలో ఆ వాహనం కాస్తా ట్రబులిస్తుంది, అప్పుడు మీరు....
ఎ. బాగా కోపం వచ్చి కిందికి దిగి దాన్ని ఒక్క తన్ను తంతారు.
బి. చికాకు పడుతూ దగ్గరలో రిపేరు షాపు వుందా అని అటూ ఇటూ చూస్తారు.
సి. దగ్గరలో వున్న ఎవరికో దానిని అప్పగించి ప్రశాంతంగా ఏ ఆటోనో ఎక్కి గమ్యానికి ప్రయాణమవుతారు.

స్కోర్ బోర్డ్

	(ఎ)	(బి)	(సి)		(ఎ)	(బి)	(సి)
1.	1	2	3	9.	3	2	1
2.	3	2	1	10.	3	2	1
3.	1	2	3	11.	3	2	1
4.	3	2	1	12.	3	2	1
5.	3	2	1	13.	3	2	1
6.	3	2	1	14.	3	2	1
7.	1	2	3	15.	3	2	1
8.	3	1	2				

★ మీకు 36 పైన మార్కులు వస్తే మీ శరీరం సమస్యలకూ వత్తిళ్ళకు అసలు తట్టుకోలేదు.
★ 28 నుంచి 35 మధ్య వస్తే మీ శరీరం సమస్యలు, వత్తిళ్లకు ఓ మాదిరిగా తట్టుకుంటుంది.
★ 19 నుంచి 27 మధ్య వస్తే మీ శరీరం సమస్యలు, వత్తిళ్లకు సహజ సిద్ధంగా స్పందిస్తుంది.
★ 18 లోపల వస్తే మీ చర్మం చాలా మందం! సమస్యలు, వత్తిళ్లు మిమ్మల్ని అంతగా కదిలించలేవు. మీరు మేరు పర్వతం లాంటి వారు!.

స్ట్రెస్ నుంచి తప్పించుకునేందుకు టిప్స్

స్ట్రెస్‌కి మీరెలా స్పందిస్తారో తెలిసాక స్ట్రెస్‌ని తట్టుకోవటానికి, దాని నుండి తప్పించుకోవటానికి, అసలలాంటి స్ట్రెస్‌పూరిత సంఘటనలు ఏర్పడకుండా ఉండటానికి, మీరు కొన్ని సూచనలు పాటించవచ్చు వాయిదా వేయకుండా వాటిని వెంటనే, నేటినుంచే ప్రారంభించాలి. అమలులోకి తేవటానికి ప్రయత్నించాలి:

❑ తలుపు వద్ద లేక ఏదన్నా ఫోటో పక్కన ఒక మేకును దిగగొట్టి కీ రాక్‌ని

ఏర్పరచుకుని తాళం చెవుల్ని దానికి తగిలించి ఉంచటాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి. అలా చేయటం వల్ల తాళంచెవుల్ని మాటిమాటికీ వెతుక్కునే అవసరం తప్పిపోతుంది.

❑ రోజూ ఉదయాన ఒక అరగంట ముందుగానే లేవటానికి ప్రయత్నించండి. అరగంట ముందు అంటే మీ పనులన్నీ పూర్తి అయి ఆఫీసుకు వెళ్ళటానికి ఇంకా అరగంట స్పేర్‌గా ఉండేట్లు అన్నమాట! దానివల్ల ఏ కారణం వల్లనైనా లేటు అయినా హడావిడిపడే అవసరం ఉండదు.

❑ మీరు బాగా బిజీ మనుష్యులు అయితే ఉదయాన లేవగానే ఆరోజు మీరు చేయాల్సిన పనులు, కలవాల్సిన మనుషులు, మాట్లాడాల్సిన విషయాల్ని టూకీగా ఒక లిస్టు కింద రాసుకోండి. దానివల్ల మీ జ్ఞాపక శక్తి మీద భారం పడే అవకాశం ఉండదు సరికదా రిలాక్స్‌డ్‌గా కూడా ఉండగలుగుతారు.

❑ ఎక్కడికన్నా ముఖ్యమైన పనిమీద వెళ్తున్నప్పుడు అరగంట ముందుగానే బయలుదేరండి, లేట్ అయ్యే ప్రమాదం తప్పి సమయానికి అక్కడికి చేరుకోగలుగుతారు.

❑ మీ తాళం చెవులకు డూప్లికేట్ కీస్‌ని తయారు చేయించు కుని ఆఫీసు తాళం చెవుల సెట్‌ని ఒక దానిని ఇంట్లోను, ఇంటి తాళం చెవుల సెట్‌ని ఒక దానిని ఆఫీసులో డెస్కులోనూ భద్రపరచండి, బయటి వాళ్ళకు అందుబాటులో లేకుండా ఉండేట్లు. ఒకవేళ ఎప్పుడైనా ఒక తాళం చెవి పోయినా లేనిపోని హైరానా పడాల్సిన పని ఉండదు.

❑ ఇంట్లోని ఒక ప్రత్యేక ప్రదేశంలో కరెంట్ పోయినప్పుడు తీసుకోవటానికి వీలుగా ఎప్పుడూ ఒక కాండిల్‌ని అగ్గిపెట్టెతోపాటు సిద్ధంగా ఉంచాలి. వాటిని ఎప్పుడూ ఒక చోటే వుంచాలి. అలాగే ఒక టార్చిలైట్‌ను కూడా ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

❑ కారు/స్కూటర్‌ని మంచి కండిషన్‌లో ఉంచుకుని టాంకులో పెట్రోలు ఎప్పుడూ 'రిజర్వ్'కి ఒకటి రెండు లీటర్లు ఎక్కువ ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. దానివల్ల దారిలో ఆగిపోవటం, ఎమర్జెన్సీలో పెట్రోలు లేక పోవటం అంటూ జరగదు.

❑ అనవసరంగా అబద్ధమాడొద్దు. ఒక అబద్ధాన్ని కప్పెట్టు కోవటానికి తర్వాత మరిన్ని అబద్ధాలాడాల్సివస్తుంది. పైగా అబద్ధమాడినట్లు తెలిసాక అవతలి మనుష్యులకు మీమీద నమ్మకం పోతుంది. మీపట్ల చులకన భావమూ ఏర్పడుతుంది.

❑ ఒక చిన్న లెటర్‌పాడ్‌ని లేక అపాయింట్‌మెంట్ పుస్తకాన్ని మీ వద్ద ఎప్పుడూ వెంట ఉంచుకోండి. తర్వాత చేయాల్సిన పని అంటూ ఏదన్నా ఏర్పడ్డప్పుడు వెంటనే దానిని అందులో నోట్ చేసుకోండి. ఆ పనిని కాస్తా చేసేసాక ఇంక దానిని అందులోంచి కొట్టేయండి.

❑ ప్రతి పనినీ మీరే చేయాలంటే కుదరదు. మీ బాధ్యతలను వేరే వాళ్ళకు

కూడా అప్పజెప్పండి. అది ఇంట్లో కావచ్చు, ఆఫీసులోనూ కావచ్చు. అంతే తప్ప తలనిండా ఇన్ని పనుల చికాకులతో మిమ్మల్ని మీరు హైరానా పరచుకోవద్దు.

❒ ఇంట్లో, లేక ఆఫీసులో చుట్టుపక్కల నుంచి వచ్చే శబ్దాలు మీకు బాగా ఇబ్బందికరంగా ఉండి, వాటిని ఆపటం మీ సాధ్యంలో లేనిపని అయితే, ఆ కాసేపూ చెవుల్లో దూది పెట్టుకోండి లేక ఇయర్ ప్లగ్స్ అంటూ లభిస్తాయి, వాటిని ధరించండి.

❒ స్నానం చేయటం, విశ్రాంతి తీసుకోవటం. చదువుకోవటం, మెడిటేషన్ చేసుకోవటం లాంటి సందర్భాలలో మీ ఇంట్లో టెలిఫోన్ ఉంటే రిసీవర్ని తీసి పక్కన పెట్టండి. కాసేపు ఫోనును పక్కన పెట్టేసినంత మాత్రాన కొంపలేం మునిగిపోవు. మీరు మరీ బిజినెస్ మనుషులు అయి ఉండి ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఫోనుల్ని అందుకునే వాళ్ళయితే కార్డ్‌లెస్ ఫోన్ ఎక్స్‌టెన్షన్‌ని వెంట ఉంచుకోండి. మీరు బాత్‌రూములో ఉంటే బాత్‌రూములో మెడిటేషన్ గదిలో ఉంటే అక్కడ, ఈ విధంగా వెంట వుంచుకోండి.

❒ పుస్తకాలు, ఫైళ్ళు, ముఖ్యమైన కాగితాలు ఇలాంటి వాటిని ఎక్కడ పడితే అక్కడ కుప్పగా పడేయకుండా ఒక ఆర్డర్‌లో ఉండేట్లు వేటికవి విడి ఫైల్స్‌లో ఉంచుకోవటం, రాకుల్లో చక్కగా సర్దుకోవటం వగైరాలు చేసి మీరుండే గదిని నీట్‌గా ఉంచుకోవాలి. మీ డ్రాయింగ్ రూమ్ లేక బెడ్ రూమ్‌లు ఎంత చిక్కురు బొక్కురుగా ఉంటే అంతగా మీ బుర్రకూడా గజిబిజిగా అయిపోతుంది.

❒ మర్నాడు చేయాల్సిన ముఖ్యమైన పనుల్ని ఒక చిన్న నోట్‌కాగితంమీద రాసి రాత్రి పడుకోబేయేటప్పుడు డ్రస్సింగ్ టేబుల్ మీద కనపడేట్లు ఉంచుకోండి. అలా చేయటంవల్ల పడుకున్నాక కూడా దానిని మాటిమాటికీ గుర్తుంచుకోవాల్సిన అవసరం తప్పిపోయి రిలాక్స్‌డ్‌గా నిద్రలోకి వెళ్ళగలుగుతారు.

☛ పైన చెప్పిన పనులన్నీ మీరు చేయగలిగినవి. మీ జీవితాన్ని ఒక క్రమ బద్ధతలోకి మళ్ళించేవి. అలా కాకుండా మీ కంట్రోల్‌లో లేకుండా ట్రాఫిక్ జామ్‌లో ఇరుక్కుపోవటం, వస్తానన్న మిత్రుడు సమయానికి రాక వెయిట్ చేయాల్సి రావటం, ఒక నిర్ణీత వ్యవధిలో చేయాల్సిన పనిని చేయలేక ఆందోళన చెందటం, ముందేమి జరగబోతోందో అనే అనిశ్చిత పరిస్థితి... ఇలాంటి సందర్భాలలో మీరు ఆలోచించే ధోరణిని మార్చుకోవటం ద్వారా మనస్సుకు కొంత ట్రయినింగ్ ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. సహనాన్ని వహించాల్సి వస్తుంది. అలాంటి సందర్భాలకు తగు టిప్స్ :

❒ ఎవరికోసమన్నా నిరీక్షించాల్సి వచ్చినప్పుడు లేక ట్రాఫిక్ జామ్‌లో ఇరుక్కు పోయినప్పుడు అనవసరంగా టెన్షన్ చెందవద్దు. దాన్నొక విరామ సమయంగా తీసుకుని మీకు ఇష్టమైన విషయాల గురించి ఆలోచించండి, పాత జ్ఞాపకాలలో మధురమైన వాటిని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి, ఏదన్నా పుస్తకాన్ని

చదువుకోండి. ఎంత వీలయితే అంతగా ఆ ఖాళీ సమయాన్ని ఎంజాయ్ చేయటానికి ప్రయత్నించండి.

❑ ఆఫీసులో ఉదయాన్నుంచి సాయంత్రం దాకా కదలకుండా పని చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు గంటకొకసారి 5 లేక 10 నిముషాలు చొప్పున బ్రేక్ తీసుకోండి. ఆ అయిదు పది నిమిషాలూ లేచి అటూఇటూ నడవండి. లేదా కళ్ళు మూసుకుని రిలాక్స్ కావటానికి ప్రయత్నించండి. ఇంకాస్త సమర్థవంతంగా పని చేయగలుగుతారు.

❑ మీ మనస్సు మరీ కల్లోలంగా ఉన్నప్పుడు ఒక కాగితం తీసుకుని మీ ఆలోచనలు, అనుభూతులను అందులో నోట్ చేయండి. మీ మనస్సు తేట పడుతుంది. ఆ తర్వాత మీరా కాగితాన్ని చించి వేయవచ్చు లేక దాచుకోనూ వచ్చు.

❑ మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించటం నేర్చుకోండి. మీ దృష్టిలో మీ విలువను తగ్గించే పనుల్ని ఎప్పుడూ చేయవద్దు. అంటే మీరు పశ్చాత్తాపం చెందే పనులన్నమాట!

❑ ఒక సమయంలో ఒక పనిని మాత్రమే చేయండి. చేస్తున్న పనిని మనస్ఫూర్తిగా చేస్తూ ఎంజాయ్ చేయండి. అది భోజనం చేయటం కావచ్చు, టీవీ చూడటం కావచ్చు, పుస్తకం చదవటమూ కావచ్చు. అంతే తప్ప ఒకేసారి రెండుమూడు పనుల్ని చేయొద్దు. ఉదాహరణకు అన్నంతింటూ టీవీ చూడటం లాంటివి.

❑ మీకు ఎవరిమీదనన్నా కోపం వచ్చినప్పుడు ఆ కోపంలో ఏదో ఒకటి అరిచి ఆ తర్వాత విచారించటం కంటే వెంటనే అక్కడి నుంచి లేచి వెళ్ళిపోండి. కాస్త దూరం అటూ ఇటూ నడిచి రండి. అప్పటికి మీ మనస్సుకు కాస్త ప్రశాంతత చిక్కుతుంది. అప్పుడు మీరు చెప్పాలనుకున్న దానిని సానునయంగా హేతుబద్ధంగా అవతలి వ్యక్తికి వివరించి చెప్ప గలుగుతారు.

❑ మీ కష్టసుఖాల్ని మీకు నమ్మకమైన మిత్రునితో లేక ఆత్మీయునితో చెప్పుకోండి. బహుశా ఏదన్నా పరిష్కారం లభించవచ్చు. కనీసం మనస్సుకు ఊరటన్నా లభిస్తుంది కదా!?

❑ ఆశావాద దృక్పథాన్ని (ఆప్టిమిజాన్ని) అలవరచుకోండి. నిరాశావాదాన్ని వదులుకోండి. ఆశావాదం వల్ల పనుల్ని సమర్థవంతంగా ఆత్మ విశ్వాసంతో చేయగలుగుతారు. తద్వారా సానుకూల ఫలితాలు ఏర్పడటానికి అవకాశముంది.

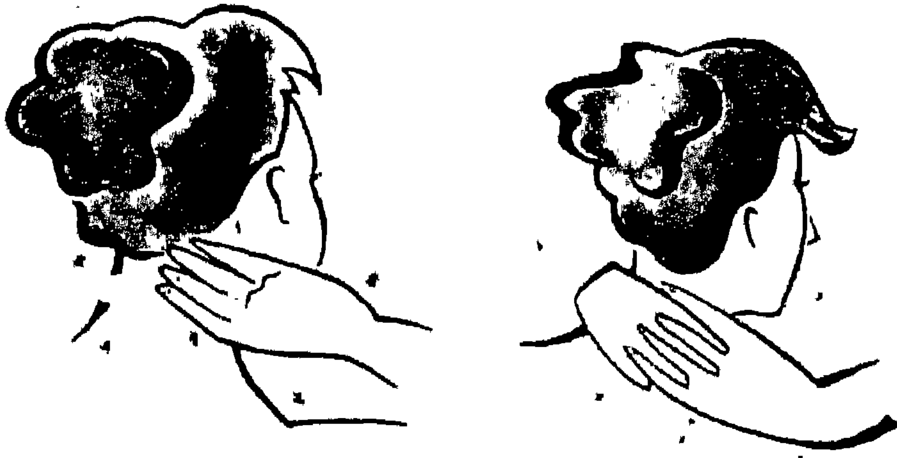
➤ పై ఈ చెబుతున్న సూచనల విషయం కూడా అంతే, అవి పని చేస్తాయి, పాటించటం వల్ల మీకు ఉపయోగం కలుగుతుంది అని మీకనిపిస్తేనే వాటిని మీరు పాటించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అవి తప్పకుండా ఫలితాలనిస్తాయి కూడా.... ఆశావాదమంటే అదే!!

షియాత్ సు

(SHIAT SU)

కండరాలలో టెన్షన్‌ని రిలీజ్ చేయటానికి షియాత్‌సు (Shiatsu) అనే మసాజ్ పద్ధతి ఒకటి చైనాలో ప్రచారంలో ఉంది. ఇది మన క్షురకులు చేసే మర్దనం లాంటి పద్ధతే గాని ఇందులో కొంత వైవిధ్యం వుంటుంది. షియాత్‌సు గురించి వివరంగా తెలుసుకోవాలంటే ఈ పుస్తకం పరిధి దాటి పోతుంది. అందుకని మెడ కండరాలలోని టెన్షన్ తొలగించుకోవటానికి స్ట్రెస్ మూలంగా ఎవరికి వాళ్ళు చేసుకోగలిగే సెల్ఫ్ షియాత్‌సూ (Self=Shiatsu) గురించి మాత్రం కొద్దిగా తెలుసు కుందాము.

స్ట్రెస్ మూలంగా మెడ వెనుక భాగపు కండరాలలో టెన్షన్ ఎక్కువగా కేంద్రీకృతమవుతుంటుంది. ఎవరికి వాళ్ళు తమ మెడ కండరాల టెన్షన్‌ని తొలగించుకోవటానికి సెల్ఫ్ షియాత్‌సు మంచి అనువుగా వుంటుంది.



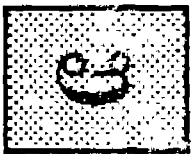
➤ చేతి నాలుగు వేళ్ళనూ మెడ మీద వేసి ఒక క్రమ పద్ధతిలో రుద్దటం, నొక్కటం, బిగించి లాగడం, ఇలా ఒక రిదమ్ పూర్వకంగా కదల్చటం ద్వారా అక్కడి టెన్షన్ వదులవుతుంది.

➤ ఈ మసాజ్‌ని ప్రారంభంలో మృదువుగా మొదలెట్టి పోయిన కొద్దీ వొత్తిడిని వుపయోగించాలి.

➤ మొదట మెడ ఒక పక్క భాగాన్ని, తర్వాత అవతలి వేపు భాగాన్ని, ఆ తర్వాత రెండు చేతుల వేళ్ళను మెలివేసి మెడ వెనక భాగాన వుంచుకుని అటూ ఇటూ లాగటం ద్వారా, మెడలోని టెన్షన్‌నంతా తొలగించుకోవచ్చు.!

14

స్త్రీలు - స్ట్రెస్



మధ్య 'రెడ్ బుక్' అనే ఆంగ్ల ప్రతిక వాళ్ళు స్త్రీలు పొందే స్ట్రెస్ ఎలా వుంటుంది, నిత్యజీవితంలో ఆమె ఎలాంటి వత్తిళ్ళ కింద ఎక్కువగా నలిగి పోతుంటుంది, ఏ స్ట్రెస్‌కి ఆమె స్పందన ఎలా వుంటుంది అన్న విషయమై బోస్టన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన Deborah Belle అనే సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ ద్వారా విస్తృతమైన పరిధిలో ఒక సర్వేని నిర్వహించారు.

ఆ సర్వేలో చదువుకున్న స్త్రీలు, చదువుకోని స్త్రీలు, ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీలు, ఉద్యోగం చేయక ఇంటినే అంటిపెట్టుకున్న స్త్రీలు, పట్నవాసులు, నగర వాసులు, ఇలా వివిధ వయస్సులకు చెందిన మహిళలు పాల్గొన్నారు. వాళ్ళ అభిప్రాయాలన్నిటినీ విశ్లేషించాక వెళ్ళడైన సర్వే ఫలితాలు ఈ కింది విధంగా ఉన్నాయి.

❑ పురుషుల లాగే స్త్రీలు కూడా అన్ని వొత్తిళ్ళలోకీ ఆర్థిక వొత్తిళ్ళ కింద ఎక్కువగా నలిగిపోతుంటారు. స్త్రీ పురుష సంబంధం లేకుండా డబ్బు మనుషుల జీవితాలను శాసిస్తుందనేందుకు ఇదొక ఉదహరణ.

❑ స్త్రీ మీద వొత్తిడిని కలిగించే అంశాలలో ఉద్యోగం రెండో స్థానాన్ని ఆక్రమించుతోంది.

- ఉద్యోగం చేయని స్త్రీలు ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీల కంటే అధికంగా డిప్రెషన్‌కి లోనవుతారు.
- పార్ట్ టైం కింద ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీలు ఫుల్ టైమ్ కింద ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీలకంటే ఎక్కువ సంతోషంగా వుంటారు.
- అంటే సంసారం చేస్తున్న ఒక గృహిణి రెగ్యులర్ ఉద్యోగాన్ని చేయటం కంటే పార్ట్‌టైం ఉద్యోగాన్ని చేయటం వల్ల ఎక్కువ సుఖపడుతుందన్న మాట!

అసలు చేయకుండా ఇంట్లోనే వుంటే మాత్రం దుఃఖభాజనురాలవుతుంది.

• ఫుల్ టైంకింద ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీ ఇంటికోసం వెచ్చించటానికి తనకు టైముండటం లేదంటూ వాపోతుంటుంది.

• ఉద్యోగం చేయాలా వద్దా అనే సందిగ్ధంలో వుండి ఉద్యోగం చేస్తున్న స్త్రీ, ఉద్యోగం చేయాలో వద్దో ఒక ఖచ్చితమైన అభిప్రాయంతో ఉన్న స్త్రీ కంటే ఎక్కువ మనో వత్తిడిని పొందుతుందన్నది మరో ఆసక్తికరమైన అంశం.

❑ ఇంటి పనుల్లో భర్త సహకరిస్తుంటే ఆ స్త్రీ భర్త పట్లా తన వివాహం పట్లా ఎక్కువ సంతోషంగా సంతృప్తిగా వుంటుంది. భర్త ఎంత పట్టించుకోకుండా వుంటే ఆమె అంత అసంతృప్తితో వత్తిడిని చెందుతుంటుంది.

❑ పల్లె ప్రజలు సంతోషంగా ఉంటారని అనుకుంటాము కాని స్త్రీల విషయంలో ఇది సరికాదు. పల్లెలలో ఉండే స్త్రీలు పట్టణాలలో వుండే స్త్రీలకంటే ఎక్కువ డిప్రెషన్‌లో వుంటారని తెలుస్తోంది. ఇది అమెరికాకి సంబంధించిన మాట. వీటిని మన స్త్రీలకు అన్వయించాలంటే చిన్న చిన్న పట్టణాలలో వుండే స్త్రీలు పెద్ద నగరాలలో వుండే స్త్రీల కంటే అసంతృప్తిగా వుంటారని అనుకోవచ్చు. ఈ స్త్రీలలో అసంతృప్తితో పాటు Self Esteem (స్వయం ఔన్నత్యంలా భావం) కూడా తక్కువగా వుంటుంది. వివాహం పట్ల వీళ్ళు బాగా అసంతృప్తితో వుంటారు.

❑ వివాహంలో సంతృప్తి అనేది స్త్రీల వయస్సును బట్టి కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

• 20 నుంచి 29 సంవత్సరాలు మధ్య స్త్రీలలో 34 శాతం మంది వివాహం పట్ల అసంతృప్తి తో వుంటున్నారు. 40 నుంచి 49 మధ్య వయస్సు స్త్రీలలో 28 శాతం మందీ 60 ఏళ్ళు పై బడ్డ స్త్రీలలో 12 శాతం మందీ మాత్రమే అసంతృప్తిగా వుంటున్నారు.

• దీనిని బట్టి తక్కువ వయస్సు స్త్రీలు వివాహంలో ఎక్కువ స్ట్రెస్‌ని పొందుతుంటారని అనుకోవచ్చు. బహుశ వీళ్ళకు వివాహం పట్ల సరైన అవగాహన, అనుభవం లేక పోవటం వల్ల కావచ్చు.

❑ అన్నిట్లోకి ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే తల్లి దండ్రులు, దగ్గరి బంధువులూ తనున్న ఊళ్ళోనో లేక ఆ దగ్గరలోనో వుంటే ఆ స్త్రీ సంతోషంగా సుఖంగా వుంటుందనుకుంటాము గాని అది సరికాదు. సుమారు పది పదిహేను కిలోమీటర్ల పరిధిలో తల్లిదండ్రులు (ముఖ్యంగా బాగా ముసలి వాళ్ళు), మిగతా రక్త సంబంధీకులు వుంటే ఆ స్త్రీ ఎమోషనల్ గానూ, శారీరకంగానూ బాగా స్ట్రెస్‌ని పొందుతుందని తెలుస్తోంది. బహుశా అందుకు కారణం ఆ దగ్గరి బంధువులు ఆమె జీవితాన్ని కంట్రోల్ చేయటానికి ప్రయత్నించటమూ, ఆ గేమ్‌లో ఆమె నలిగి పోవటమూ కావచ్చు.

• అయితే ఈ దగ్గరగా వుండే బంధువుల మూలంగా ఆమెకు అసలు

ఉపయోగం వుండదనీ కాదు, ఎమోషనల్‌గా ఆమెకు వాళ్ళ నుంచి సహకారం లభిస్తుంది.

❑ పసి పిల్లలుండి ఉద్యోగం చేసుకునే స్త్రీ, తన పసిపిల్లల సంరక్షణకు పని మనిషి (ఆయా) ని పెట్టుకోవటం కంటే దగ్గరి బంధువైన వృద్ధ స్త్రీ నెవరినన్నా తెచ్చుకుని వుంచుకున్నప్పుడు ఎక్కువ స్ట్రెస్‌ని పొందుతోందని అర్ధమవుతోంది. బహుశా అందుకు కారణం డబ్బులకు పెట్టుకున్న స్త్రీ విషయంలో తన మాట చెల్లటానికీ తన కంట్రోల్ వుండటానికీ అవకాశముండటం, అదే బంధువును తెచ్చి పెట్టుకున్నప్పుడు తను ఆశించినట్లు పెంచలేక పోవటం, మొహమాటంతో ఆ బంధువునేమీ అనలేకపోవటం, పైగా ఆ బంధువు తను ఉదారంగా వ్యవహరిస్తున్నట్లు ఫీలవటము, సమయం వచ్చినప్పుడు అలా దెప్పటం వగైరా కారణాలు కావచ్చు......

❑ టీనేజ్ వయస్సు పిల్లలున్న స్త్రీలు గర్భిణీ స్త్రీల కంటే, ఎనిమిదేళ్ళలోపు వయస్సు పిల్లలున్న స్త్రీల కంటే కూడా ఎక్కువ స్ట్రెస్‌ని పొందుతుంటారు.

❑ తక్కువ చదువుకున్న స్త్రీలు విద్యావంతులైన స్త్రీలకంటే అధికంగా స్ట్రెస్ పొందుతుంటారు. అంటే జీవితం లో వివిధ రకాల స్ట్రెస్‌ని తగ్గించుకోవటానికి స్త్రీకి విద్య కూడా ఒక ఉపకరం అవుతుందన్న మాట!

❑ నేరాలు, అలజడి, అధికంగా ఉండే ప్రదేశాలలో నివసించే స్త్రీ ప్రశాంత ప్రదేశాలలో నివసించే స్త్రీ కంటే అధికంగా స్ట్రెస్‌ని పొందుతుంది.

● మన జీవితంలోకి స్ట్రెస్ నింపే అంశాలలో మన చుట్టూ వుండే సమాజంలోని నేర ప్రవృత్తి, అలజడి కూడా ఒకటి!

తమ జీవితంలో స్ట్రెస్ ఎంత వుందో తెలుసుకోవాలనుకునే స్త్రీలకు ఒక క్విజ్.

(1) మీ కుటుంబావసరాలకు సరిపడా డబ్బు ఉండటం లేదు. ❑ అవును ❑ లేదు

(2) మీ భర్త ఇంటి పనుల్లో సహకరించటం లేదు. ❑ అవును ❑ లేదు

(3) మీరు చాలీ చాలని ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. ❑ అవును ❑ లేదు

(4) మీరు చిన్న పట్టణంలో నివసిస్తున్నారు. ❑ అవును ❑ లేదు

(5) ఈ మధ్యనే మీరు భర్తతో విడిపోయారు లేక విడాకులు తీసుకున్నారు లేక విధవరాలయారు. ❑ అవును ❑ లేదు

(6) మీకు పది పదిహేను కిలోమీటర్ల దూరంలో మీ తల్లి దండ్రులు లేక దగ్గరి బంధువులు నివసిస్తున్నారు. ❑ అవును ❑ లేదు

(7) నేరాలు, అలజడికి నిలయమైన ప్రదేశంలో నివసిస్తున్నారు మీరు. ☐ అవును ☐ లేదు

(8) మీ పసి పాప/పాపడి సంరంక్షణ కోసం ఒక దూరపు బంధువైన స్త్రీని తెచ్చుకున్నారు. ☐ అవును ☐ లేదు

(9) ఉద్యోగం మీకు బోరు కొడుతోంది. ☐ అవును ☐ లేదు

(10) గత ఏడాది మీరు పెద్ద జబ్బుతో బాధపడి కోలుకున్నారు. ☐ అవును ☐ లేదు

(11) ఉద్యోరీత్యా మీరు వారానికి 48 గంటలు పైగా పని చేయాల్సి వస్తోంది. ☐ అవును ☐ లేదు

(12) మీ పాప సంరక్షణ విషయమై మీకీ మధ్య బాగా బెంగ పట్టుకుంది. ☐ అవును ☐ లేదు

(13) దగ్గరలో మీకు ఆత్మీయ స్నేహితులంటూ ఎవరూ లేరు. ☐ అవును ☐ లేదు

(14) హైస్కూలు వరకు మాత్రమే చదువుకున్నారు మీరు. ☐ అవును ☐ లేదు

(15) ఉద్యోగ జీవితంలో మీకు సెలవుగాని ఖాళీగానీ అసలు లభించటం లేదు. ☐ అవును ☐ లేదు

మీకు **2 లోపు 'అవును'** సమాధానాలు వస్తే మీరెంతో అదృష్టవంతులు. దాదాపు మీ జీవితంలో స్ట్రెస్ అనేది లేదనే చెప్పుకోవచ్చు. ఏ కొద్దిగానో వున్నా అదంత లెక్కలోకి రానిది.

3నుంచి 5 లోపు 'అవును'లు వస్తే మీ జీవితంలోని వత్తిడి చాలా సాధారణమైనది. దానిని మానేజ్ చేయటం తేలిక. కొద్ది పాటి జాగ్రత్తలు, వివేకాన్ని ప్రదర్శిస్తే సరిపోతుంది.

6 నుంచి 9 మధ్య 'అవును' లు వస్తే స్ట్రెస్ మీ జీవితం మీద బాగానే ప్రభావాన్ని చూపుతోంది. ఇది మీ మానసిక శారీరక ఆరోగ్యాలను దెబ్బ తీసినా ఆశ్చర్యపోవాల్సిన పని లేదు. జీవితాన్ని ఇంకాస్త సీరియస్‌గా తీసుకుని దానిని మార్చటం ఎలాగో, అందులోకి ప్రశాంతతను తెచ్చుకోవటం ఎలాగో నేర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

10 నుంచి 15 మధ్య అవునులు వస్తే మీరు స్ట్రెస్ కింద పూర్తిగా నలిగిపోతున్నారు. ఎమర్జెన్సీ స్థితిలాంటిది మీది. శారీరకంగా, ఎమోషనల్‌గా, ఆర్థికంగా ఎన్నిరకాలుగా ఇతరులనుంచిసహాయాన్ని పొంద గలరో అంతటి

సహాయం కోసమూ మీరు ప్రయత్నాల్ని చేయక తప్పదు. శారీరకంగా మానసికంగా మీరింకా అస్వస్థులు కాలేదంటే మిమల్ని Iron Woman కింద భావించ వచ్చు!

స్ట్రెస్‌ని తగ్గించుకోవటానికి స్త్రీలకు కొన్ని సూచనలు

➤ ఇంటి పనుల్లో సహకరించమని మీ భర్తను అర్థించండి. అతను అందుకు వీలు కాదంటే మీరు సుఖంగా పని చేసుకోవటానికి వీలుగా సౌకర్యాలను (వాషింగ్ మెషీన్, గీజర్ వగైరాలు) కల్పించ మనండి.

➤ మీ పాప/బాబు ను సాకటానికి దగ్గరి బంధువు ను తెచ్చుకుని ఉండి, ఆమె మూలంగా మీకు ఇబ్బంది కలుగుతోంటే ఆమెను తిరిగి పంపేయటానికీ, పని మనిషి/ఆయాని కుదుర్చుకోవటానికీ సందేహించకండి.

➤ మీరు చేస్తున్న ఉద్యోగం మీకు అసౌకర్యంగా, ముళ్ళబాట లా ఉంటే మరో ఉద్యోగాన్ని చూసుకోవటానికి సందేహించకండి.అందుకోసం తగు ప్రయత్నాలను వెంటనే ప్రారంభించండి.

➤ మీ కాలాన్ని, శక్తిని తినేయటానికి చూసే స్నేహితులు, బంధువులతో 'నో' అని చెప్పటానికి సందేహించకండి.

➤ భవిష్యత్తుపట్ల ఆశను చంపుకోకండి. మీరిప్పుడు ఇబ్బందులలో/ కష్టాలలో వుంటే త్వరలోనే అవి తొలగిపోతాయనే ఆశాభావాన్ని విడనాడకండి.

➤ మీకు ఇష్టంగా వుండే ఆసక్తులు, హాబీలను చంపుకోవద్దు. మీ మానసిక ఆరోగ్యానికి అవి చాలా అవసరం.

➤ మీ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోండి. సరిపడా రెస్ట్ తీసుకోండి. క్రమబద్ధంగా రోజూ ఎక్సర్‌సైజులు చేయండి. మీరు ఎంత ఆరోగ్యంగా వుంటే అంతగా స్ట్రెస్‌ని తట్టుకో గలుగుతారు.

➤ మీ భర్త, పిల్లలు, మిమల్ని ప్రేమించాలి, ప్రేమించటం వాళ్ళ ధర్మం అని అనుకోవద్దు. ముందు మీరు కూడా వాళ్ళ పట్ల మీరు కోరుకుంటున్న విధంగా ప్రేమను ప్రదర్శించండి.

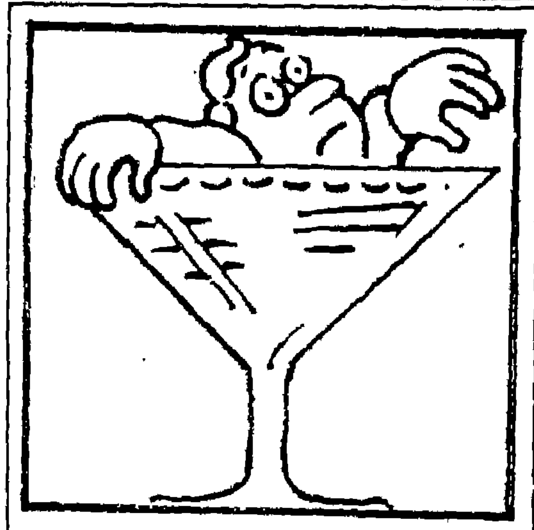
➤ మీ తలకు మించిన పనుల్ని నెత్తిన వేసుకోవద్దు మీరేమీ సూపర్ వుమన్ కాదు. మీ పరిధిలో, మీరు చేయగలిగినంత పనిని మాత్రమే; చేయగలరు. దీనిని దృష్టిలో వుంచుకుని ముందుకు అడుగు వేయండి.

సమస్య ఎదురైనప్పుడు..

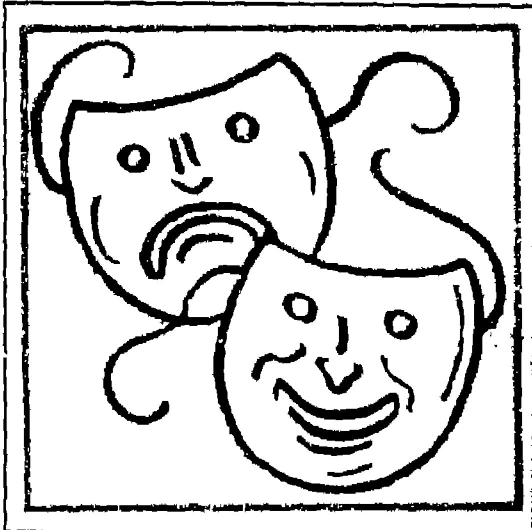
ఇలా చేయండి	ఇలా చేయొద్దు



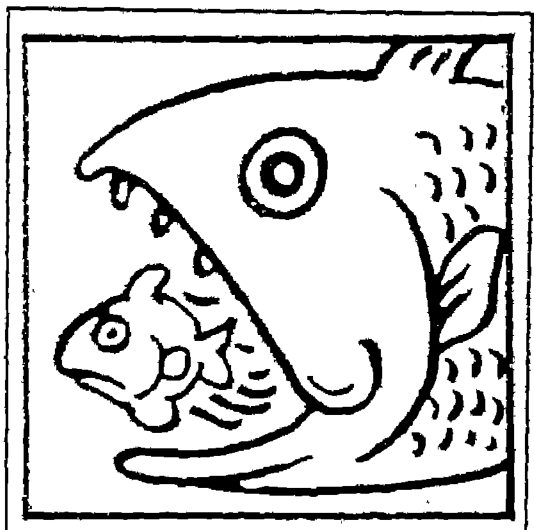
సమస్యను ఎదుర్కోండి. పరిష్కరించటం మీరనుకున్నంత కష్టసాధ్యం కాకపోవచ్చు.



సమస్యనుంచి పారిపోవటానికి మత్తు పదార్థాల నాశ్రయించ వద్దు.



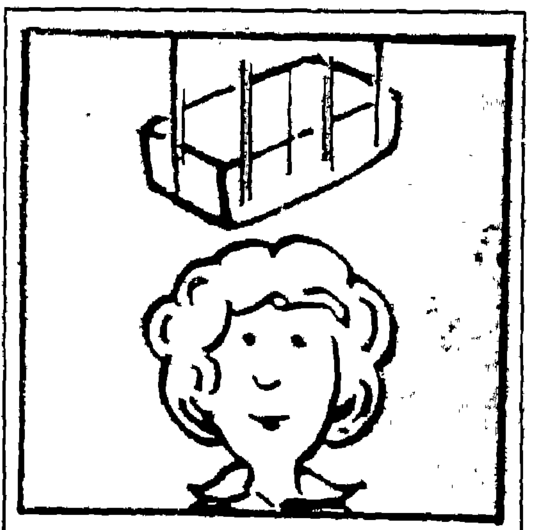
పరిస్థితిని మార్చటానికి ప్రయత్నించండి. చీర్‌ఫుల్‌గా వుండండి.



సమస్యను నాన్చవద్దు. దానివల్ల సమస్య మరింత జటిలమౌతుంది.



పరిస్థితిని మీ స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. పోరాట పటిమ సమస్యను తక్కువ చేసి చూపుతుంది.

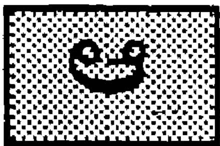


సమస్యను పట్టించుకోకుండ గాలికి వదిలేయొద్దు. అందువల్ల దాని ప్రభావం మరింత తీవ్రమౌతుంది.

15

కాన్ఫిడెన్సుని పెంచుకోండి!

(SELF CONFIDENCE)



త్మ విశ్వాసం ఒక వరంలాంటిది. ఆత్మవిశ్వాసం మనిషిని విజయాలవేపు నెట్టటమే కాకుండా అతడిని స్ట్రెస్‌కి దూరంగా ఉంచుతుంది కూడా. ఒక మనిషి ఎంతగా ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉంటే అంతగా అతడిలో గిల్టీ ఫీలింగ్స్, భద్రతారాహిత్య భావాలు తక్కువగా ఉంటాయి.

ఆత్మ విశ్వాసం ఉన్న మనిషి ఎవరేమి చెబితే దానిని గుడ్డిగా నమ్మడు. ప్రలోభాలకు లొంగడు. నమ్మిన సిద్ధాంతాలకు కట్టుబడి వుంటాడు. లేనిపోని బడాయిలకు పోడు. ఇతరుల మెచ్చుకోలు కోసం తాపత్రయపడడు. తన అవసరాలు, ఆదర్శాలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తాడు... ఇవన్నీ మనిషిని స్ట్రెస్‌కి దూరంగా ఉంచే అంశాలే!!

మనిషికి అంతటి ఉపయోకరమైన కాన్ఫిడెన్సుని సంతరించుకోవటం ఎలా? అందుకు మార్గాలున్నాయా??

కాన్ఫిడెన్సును పెంపొందించుకోవటానికి మనిషి మొదటగా తనలో ఉన్న, తనకు నష్టాన్ని కలిగింపజేసే నెగటివ్ భావాల్ని బయటికి పారద్రోలాలి. పాజిటివ్ భావాల్ని కూడదీసుకోవాలి. అందుకు ఈ కింది పద్ధతులు ఉపకరిస్తాయి.

❑ కాసేపు మిమ్మల్ని అమ్మకానికి పెట్టారనుకోండి. ఒక వస్తువును ఎవరికైనా అమ్మదల్చుకున్నప్పుడు దాని తాలూకు మంచి గుణాలన్నిటినీ ఏకరువు పెడతాము కదా?! అలాగే మిమ్మల్ని అమ్మదల్చుకున్నప్పుడు మీలో ఉన్న, మీరు ఉన్నాయనుకుంటున్న, మంచి గుణాలేమిటో ఒకసారి ఆలోచించండి. ఒకవేళ మీకు తట్టకపోతే కింద ఇస్తున్న పదాలలో మీకు అన్వయిస్తాయని మీరనుకుంటున్న వాటిని టిక్కు పెట్టండి. నిజాయితీగా ఉండాలి టిక్కు పెట్టటం! నిజానికి ఇక్కడ మిమ్మల్ని ఎవరికో కాదు మీకే అమ్ముకుంటున్నారు!

- నిజాయితీపరులు.
- నిజాన్ని పలుకుతారు.
- దయాహృదయులు.
- జాగ్రత్తపరులు

- రొమాంటిక్ మనిషి
- నమ్మకస్తులు
- నమ్మకస్తులు
- మర్యాదస్తులు
- నైతిక వర్తనులు
- అంతరాత్మ కలవారు
- చట్టాన్ని గౌరవిస్తారు
- ధైర్యవంతులు
- నిస్వార్థపరులు
- అణకువగా ఉంటారు
- పవిత్ర జీవనులు
- సృజనాత్మక జీవి
- కష్టజీవులు
- ఏదో సాధించాలనే తపన కలవారు
- చతురంగా మాట్లాడతారు
- తెలివైనవారు
- మేథో జీవులు
- గౌరవంగా మాట్లాడతారు
- క్రమశిక్షణను పాటిస్తారు
- ఆలోచనా పరులు
- అందరికీ ఆమోదయోగ్యులు
- నేర్పరులు

☛ మీలో మంచి లక్షణాలేమిటో అవగతమయ్యాయి కదా?! మీలోని ఈ మంచి లక్షణాలకు మీరెంతో సంతోషించవచ్చు. గర్వించ వచ్చు!!

❒ ఇప్పుడిక మీలోని చెడు లక్షణాలు – తప్పులు, లోపాలులాంటివేమి ఉన్నాయో ఆలోచించండి. ఇక్కడ కాసేపు మీరు మర్యాదస్తులనే విషయాన్ని మర్చిపోవాలి! ఒకవేళ మీలోని చెడు లక్షణాలేమిటో మీకు తట్టకపోతుంటే ఇతరులలో మీరు అసహ్యించుకునే, ఇతరులలో మీరు అయిష్టపడే చెడు లక్షణాలేమిటో ఆలోచించండి. బహుశా మీలోని చెడు లక్షణాలు అవే కావచ్చు.

➤ ప్రతి చెడు లక్షణానికి బొరుసులా ఏదో ఒక మంచి లక్షణం కలగలిసి ఉంటుంది. ఇప్పుడు మీలో కనిపిస్తున్న చెడు లక్షణంతో కలగలిసి ఉన్న ఆ మంచి లక్షణాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఉదాహరణకు

- మీలో అసహనం ఎక్కువ వుంటే బహుశా మీరు సృజనాత్మక జీవులు, కష్టపడి పనిచేస్తున్న వాళ్ళు అయి వుండాలి.
- మీరు నిరాశా జీవులు అయితే చాలా జాగ్రత్తపరులు, వెనక ముందు లాలోచించే వారు, నమ్మకస్తులు అయి వుంటారు.
- మీరు బాధ్యతా రహితులు అయితే సరదాపురుషులు, ఉత్సాహ జీవులు అయి వుంటారు.
- మీరు కలల్లో బతికే Impractical జీవులు అయితే సెన్సిటివ్ మనిషి, సృజనాత్మక జీవి, కళాహృదయులు అయి వుంటారు.
- మీరు ఆవేశపరులు అయితే బహుశా గౌరవనీయులు, నిజాయితీ పరులు, చట్టాన్ని గౌరవించే వాళ్ళు అయి వుంటారు.
- మీరు రొమాంటిక్ తనం లేని Unromantic వ్యక్తి అయితే నేలవిడిచి సాము చేయని ప్రాక్టికల్ జీవులు అయి వుంటారు.
- మీరు జాలి గుణంలేని దయారహితులు అయితే కష్టపడి జీవితంలో పైకి రావాలనే గుణం కలవారయి వుంటారు.

● మీరు బిడియస్థులు అయితే సున్నిత మనస్కులు, ఆలోచనా పరులు, సృజనాత్మక వ్యక్తి అయివుంటారు.

● మీరు చిన్న చిన్న విషయాలకే స్పందించే సెన్సిటివ్ మనిషి అయితే మర్యాదస్తులు, నిస్వార్థ పరులు, దాతృత్వ గుణం కలవాళ్ళూ అయి వుంటారు.

➤ ఈ రకంగా నెగటివ్ గుణంతో పాటు ఉండే పాజిటివ్ లక్షణాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకుని మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించటం నేర్చుకోండి.

❑ కొందరు ఎప్పుడూ తాము చేసే తప్పులు, పొరపాట్ల గురించి చింతిస్తూ పశ్చాత్తాపం చెందుతుంటారు. అలాంటి వాళ్ళు ఒక సంగతిని గ్రహించాలి. ఈ లోకంలో ప్రతిమనిషీ ఎప్పుడో ఒకసారి తప్పును చేస్తాడు. ఎవరూ ఎల్లవేళలా సక్రమమైన పనుల్నే చేస్తూ ఉండలేరు. తప్పులు చేయటం మానవ సహజం! ఆ సంగతిని మర్చిపోవద్దు.

● వృద్ధిలోకి రాదల్చుకున్న వాళ్ళు జీవితపు సవాళ్ళను ఎదుర్కోక తప్పదు. రిస్కుల్ని తీసుకోక తప్పదు. ఒకోసారి మీ నిర్ణయాలు లేక జడ్జిమెంట్స్ తప్పు కావచ్చు. దాని నుంచి అపజయం ఎదురు కావచ్చు. ఆ అపజయం వల్ల మీరు, మిమ్మల్ని నమ్ముకున్న వాళ్ళు, మొహం వంచుకునే స్థితి రావచ్చు. అలాంటి సందర్భంలోనే మనోనిబ్బరాన్ని కూడదీసుకోవాలి.

● చేసిన పొరపాటు లేక తప్పు మీ బలహీనాన్ని సూచించుతుంది. అలాంటి సందర్భంలో మీ తప్పును ఒప్పుకోవటానికి సంకోచించవద్దు. తప్పును ఒప్పుకోవటం మీ మనోస్థైర్యాన్ని సూచిస్తుంది.

● గుర్తుంచుకోండి, తప్పును ఒప్పుకోవటం మీ మనోపరిణతను సూచిస్తుంది. చేసిన తప్పుల్నించి పాఠాల్ని నేర్చుకోవటం మీ విజ్ఞతకు తార్కాణంగా నిలుస్తుంది. అసలు తప్పులే చేయని వాళ్ళు, జీవితంలో ప్రయోగాలు చేయని వాళ్ళు, ఎన్నో అవకాశాల్ని పోగొట్టుకున్న వాళ్ళవుతారు. తప్పు చేయాల్సిన అవసరాలు జీవితంలో ఒకటీ అరా ఎదురవు తుంటాయన్న సంగతిని గుర్తుంచుకోండి?

❑ మీకు తెలియని విషయాన్ని గురించి 'నాకు తెలియదు' అని చెప్పటానికి సంకోచించవద్దు. ఎంత చిన్న విషయమైనా సరే, తెలియదని చెప్పటానికి సిగ్గుపడాల్సిన విషయమైనా సరే, మీకు తెలియనప్పుడు తెలియదని చెప్పేసేయండి. అలా చెప్పగలగటం మీ మనోనిబ్బరాన్ని సూచిస్తుంది.

● ఎవరికీ అన్ని విషయాలూ తెలియవు. గొప్ప గొప్ప మేధావులు, తమ తమ రంగాలలో అగ్రస్థానానికి చేరుకున్న వాళ్ళు తరచుగా "నేనింకా నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉంది", అంటుండటాన్ని మనం పత్రికలలో చూస్తూనే వుంటాము. ఇందుకు ఉదాహరణ ప్రఖ్యాత సినీనటులు అమితాబ్ బచ్చన్, అక్కినేని నాగేశ్వర రావు లాంటివాళ్ళు ఇచ్చే స్టేట్‌మెంట్స్!

● బలహీనులు, తెలివిమాలిన వాళ్ళు, అస్థిర చిత్తులు, నిజంగా తెలియని వాళ్ళు మాత్రమే తమకు అంతా తెలుసునని అంటుంటారు. తమకు తెలియదనే

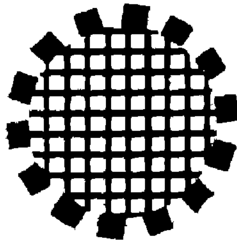
సంగతిని ఒప్పుకోరు. స్థిరచిత్తులు, గొప్ప మనోబలం కలవాళ్ళు ఎప్పుడూ తమకు తెలియని దాన్ని తెలియదనే చెబుతుంటారు. అది సిగ్గు పడాల్సిన విషయం కాదు. గర్వపడాల్సిన విషయం!

❑ జీవితంలో ఇంకాస్త స్వార్థపూరితంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిం చండి. స్వయం ఔన్నత్యభావం (Self-esteem) తక్కువగా ఉన్నవాళ్ళు, నేరభావాల్ని పీలవుతున్న వాళ్ళు మాత్రమే మరీ నిస్వార్థంగా ఉంటారు. వీళ్ళు తమ జీవితంలో అధిక భాగాన్ని ఇతరుల గురించి ఆలోచిస్తూ, తాము చేసిన తప్పులకు పశ్చాత్తాపం చెందుతూ గడుపుతారు. మీరు ఏ విషయమై అయినా పశ్చాత్తాప భావాలతో బాధపడుతోంటే కాసేపు ఆ విషయాల్ని పక్కకునెట్టి మీ కోర్కెలేమిటో, మీ ఆశయాలేమిటో, మీకేం కావాలో స్పష్టంగా అవగాహన చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. మనస్సు అట్టడుగు పొరల్లోని మీ కోర్కెలను బయటికి లాగి వాటిని సమాధానపరచటానికి ప్రయత్నించండి.

❑ మీ జీవితాన్ని ఒక ఫెయిల్యూర్‌గా అనుకుంటున్నారా? కాస్త గర్వంగా బతక గలిగే జీవితమయితే ఎంత బాగుండునా అని చింతిస్తున్నారా??

● మీ జీవితంలో మీకు లభించిన ముఖ్యులు, ముఖ్య విషయాల గురించి కాసేపు ఆలోచించండి! మీ భాగస్వామి (భార్య/భర్త), స్నేహితులు, మీ ఆరోగ్యం, మీ పిల్లలు, మీ ఆసక్తులు, మీ అభిరుచులు, మీరు సాధించిన విజ్ఞానం, మీ జ్ఞాపకాలు, మొదలైన విషయాల గురించి... మీరు గర్వించదగ్గ విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయన్న సంగతి అవగతమై మీకు మీరే ఎంతో ఆశ్చర్యపోతారు!

❑ కొందరికి భవిష్యత్తు అనిశ్చితంగా, అంధకారంగా కనిపించి ఎంతో ఆందోళన చెందుతుంటారు. ఇలాంటి వాళ్ళు తమకు ఎక్కువలో ఎక్కువగా భవిష్యత్తులో ఏమి అపకారం, ఏ విపత్తు జరుగుతుందో ఒకసారి బేరీజు వేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. బహుశా మీరు భయపడుతున్నంతటి అపకారమేదీ జరగదన్న సంగతి అర్థమై మీకు మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. మీ మనస్సు తేట బడటమేకాక ఆత్మబలంలాంటిది కూడా మీలో ఏర్పడుతుంది!



16

పై పై శ్వాస తెచ్చే తంటా
(HYPERVENTILATION SYNDROME)

మనం బాగా ఆందోళనలో ఉన్నప్పుడు, టెన్షన్‌లో ఉన్నప్పుడు, ఉద్రిక్తతలో ఉన్నప్పుడు - అంటే స్ట్రెస్‌ని పొందుతున్న సందర్భంలో-గాలిని మామూలు సమయం లో కంటే భిన్నంగా గబగబా పీలుస్తాము, గబగబా వదుల్తాము. ఇది పై పై శ్వాస (Shallow Breathing). ఇలా వేగంగా పై పై నే పీల్చుకుని వదిలే శ్వాసను వైద్యపరిభాషలో హైపర్ వెంటిలేషన్ (Hyperventilation)అంటారు.

హైపర్ వెంటిలేషన్ మూలంగా మనకు రెండురకాల అపకారాలు జరుగుతాయి.

1. మనం పీల్చుకునే గాలి తక్కువ కావటం వల్ల మన శరీరపు అవసరానికి సరిపడా ఆక్సిజను లభించదు.

2. కార్బన్ డయాక్సైడ్‌ని త్వరగా బయటికి వదిలి వేయటం వల్ల మన రక్తంలో కార్బన్ డయాక్సైడ్ పరిమాణం తగ్గిపోయి మనకు అపకారాన్ని కలగజేసే కొన్ని రసాయనిక చర్యలు(Chemical Reactions) జరుగుతాయి.

శ్వాస ద్వారా కార్మన్ డయాక్సైడ్ బయటికి వెళ్ళిపోవటమే మంచిదనుకుంటారు చాలా మంది. కాని అది సరికాదు. శరీరం నుంచి బయటికి వెళ్ళిపోవటానికి ముందు కార్బన్ డయాక్సైడ్ మన రక్తంలోని ఆసిడ్-ఆల్కాలిన్ లెవెల్‌ని (pH) సమతూకంలో ఉంచుతుంది. ఉంచాలి! కాని పైపై శ్వాస (Shallow Breathing) మూలంగా కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఆ పనిని నిర్వర్తించకుండానే శరీరం

నుంచి బయటికి వెళ్ళిపోతుంది. దానితో రక్తంలో, మిగతా Body Fluidsలో ఆల్కాలిక్ పరిమాణం అధికమవుతుంది.

రక్తంలో ఆసిడ్-ఆల్కాలిక్ లెవెల్స్ (PH) సమతూకంలో లేకపోతే శరీర కణాలలోకి కాల్షియం సరిపడా వ్యాపించదు. దానితో మన కండరాలు, నరాలలో కాల్షియం కొరవడి టెన్షన్‌తో అవి వణకటం మొదలెడతాయి. చేతి వేళ్ళు, కాలి వేళ్ళు చల్లగా వున్నట్లు, సూదులలో గుచ్చుతున్నట్లు అనుభూతి చెందుతాము. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది.

రక్తంలో కార్బన్‌డయాక్సైడ్ లెవెల్ మరీ తగ్గిపోయినప్పుడు శరీరంలోని రక్తనాళాలన్నీ, ముఖ్యంగా మెదడులోనివి కుంచించుకుంటాయి. ఈ కుంచించుకోవటం వల్ల మెదడులోకి పోయే ఆక్సిజను 20 శాతం తగ్గిపోయి తలనొప్పి, తలతిప్పుడు, గాలిలో తేలిపోవటం లాంటి అనుభూతులు కలుగుతాయి.

మెదడులోకి వెళ్ళే ఆక్సిజను మాటిమాటికీ తగ్గిపోతూ దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగితే (అంటే మనం Shallow Breathing కి రెగ్యులర్‌గా అలవాటు పడితే) మెదడు నుంచి శరీరానికి ఆదేశాలను తీసుకుపోయే న్యూరో ట్రాన్స్ మిటర్స్ (Neurotransmitters) అనబడే రసాయన వాహకాల వుత్పత్తి తగ్గిపోయి మెదడు కణాలు చనిపోవటం మొదలెడతాయి. దానితో మెదడు సామర్థ్యం బాగా దెబ్బతింటుంది. ఎప్పుడో సహజసిద్ధంగా వార్థక్యంలో సన్నగిల్లాల్సిన మెదడు సామర్థ్యం, శ్వాస సరిగ్గా పీల్చుకోని హైపర్ వెంటిలేషన్ అలవాటు మూలంగా ముందుగానే, అంటే Premature గానే, సన్నగిల్లుతుంది.

అంటే Shallow Breathing (పైపై శ్వాస) అలవాటు మూలంగా మన మెదడు త్వరగా వార్ధక్య దశకు చేరుకుంటుందన్న మాట!

పైపై శ్వాస మూలంగా ఏర్పడే ఈ అవ లక్షణాలకన్నిటికీ కలిపి హైపర్ వెంటిలేషన్ సిండ్రోమ్ (Hyperventilation Syndrome) గా వ్యవహరిస్తారు డాక్టర్లు.

జీవితంలో మాటిమాటికీ స్ట్రెస్‌ని పొందే వాళ్ళు ఈపైపై శ్వాస(Shallow Breathing)కి అలవాటు పడతారు. దానివల్ల వాళ్ళకు పొత్తికడుపు, డయాఫ్రం వద్ద వుండే శ్వాస కండరాలు బలహీన పడి అవి తమ పనిని సక్రమంగా నిర్వహించాలని

స్థితికి వస్తాయి. అది ఎలా జరుగుతుందంటే -

మనం సరిఅయిన పద్ధతిలో గాలిని **లోపలికి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు** పొత్తికడుపు, ఊపిరి తిత్తులకు మధ్య వుండే డయాఫ్రం కిందికి జరిగి, అంటే పొత్తి కడుపు వేపు జరిగి,ఊపిరి తిత్తులు విశాల మవ్వటానికి వీలు కల్పిస్తుంది. **గాలిని బయటికి వదుల్తున్నప్పుడు** డయాఫ్రం పైకి జరిగి, అంటే ఊపిరితిత్తుల వేపు జరిగి, లోపలి గాలిని బయటకి నెట్టటానికి ఉపకరిస్తుంది.

మీరు శ్వాసను గాఢంగా తీసుకున్నప్పుడు అంటే గాలిని లో పలికి పీల్చుకోవటంగాని బయటికి వదలటాన్ని గాని గాఢంగా జరిపినప్పుడు డయాఫ్రం, పొత్తికడుపు కండరాలకు సరిపడా వ్యాయామం జరిగి అవి మంచి బలంగా, ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి. అలా కాక మీ శ్వాస హమేషా పైపైన,Shallow గా , ఉంటే ఆ కండరాలు బలహీన పడి కొన్నాళ్ళకి మీరు గాఢశ్వాస తీసుకోలేని అర్భక స్థితికి చేరుకుంటారు. అంటే అప్పుడు మీరు Shallow Breathing గా తప్ప ఆరోగ్యవంతంగా గాలిని పీల్చుకోలేరన్న మాట!

పోను పోనూ మీకు శ్వాస బలహీనంగా వుంటుంది. అంతకు పూర్వం ఎప్పుడో స్ట్రెస్ సందర్భంలో మాత్రమే బలహీనంగా వుండే శ్వాస ఇప్పుడు స్ట్రెస్ తో సంబంధం లేకుండానే మామూలు సందర్భంలో కూడా బలహీనంగా వుండి స్ట్రెస్ లేని ప్రశాంత పరిస్థితులలో కూడా మీరు టెన్షన్‌గా, ఆందోళనగా ఉండటం, తల తిరగటం లాంటి అవలక్షణాలతో బాధ పడతారు.

"ఇందుకు పరిష్కారమార్గమేమీ లేదా?" అంటే ఉందని చెప్పొచ్చు. గాఢంగా శ్వాసను తీసుకునే Deep Breathing ఎక్సర్‌సైజు చేయటం! అందుకు మొదటగా అసలు మీ శ్వాస ఎలా వుంటోందో పరీక్ష చేసుకోండి. దీనిని Deep Breathing Test (శ్వాస పరీక్ష) అంటారు.

డీప్ బ్రీతింగ్ టెస్ట్

❏ సాధారణ స్థితిలో మీరు నిముషానికి ఎన్నిసార్లు శ్వాస తీసుకుంటున్నారో పరిశీలించండి.

❒ నిముషానికి 14 సార్లుకంటే ఎక్కువ సార్లు గాలి పీల్చుకుంటోంటే మీరు వేగంగా శ్వాస తీసుకుంటున్నారన్న మాట.

❒ గాలి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు ఒక అరి చేతిని ఛాతీ మీద, ఒక అరి చేతిని పొట్ట మీద వేసుకోండి. మీరు శ్వాసను సక్రమంగా పీల్చుకుంటోంటే గాలిని లోపలికి పీల్చుకున్నప్పుడు మీ పొట్ట మీదచేయి పొట్టతో పాటు పైకి ఉబుకుతుంది. ఛాతీ మీద చేయి మాత్రం కదలకుండా అలాగే వుంటుంది.

❒ ఇందుకు విరుద్ధంగా మీ ఛాతీ మీద చేయి పైకి ఉబికి పొట్టమీది చేయి కదలకుండా వున్నదంటే మీది పైపై శ్వాసగా ఉందన్నమాట !

శ్వాస గురించి మీరు జాగ్రత్త పడాలి !!

డీప్ బ్రీతింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు

ఇక్కడ ఇస్తున్న గాఢ శ్వాస తాలూకు ఎక్సర్ సైజుల్ని రోజులో వీలయినప్పుడల్లా కొద్ది కొద్ది సార్లు చేయటం మంచిది.

అలాగే మీరు ఏదన్నా స్ట్రెస్‌ని పొందుతున్నామని అనిపించినప్పుడు కూడా ఈ ఎక్సర్ సైజుల్ని చేయటం ద్వారా రిలీఫ్‌ని పొందుతారు. అయితే మీకు తల తిరుగుతున్నట్లు అనిపించినా, పొత్తికడుపు కండరాలు పట్టేసినట్లు అనిపించినా వెంటనే ఆపేయటం మంచిది. ఈ మధ్య మీకేదన్నా ఆపరేషను జరిగినా కండరాలకు గాయాలయినా కూడా వీటి జోలికి పోకుండటం మంచిది.

1. కడుపును లోపలికి లాక్కుంటూ మీ లోపల వున్న గాలినంతా ముక్కుద్వారా బయటికి వదిలేయాలి. దీని వల్ల మీ శ్వాస మెరుగు పడటమే కాక మీ పొట్ట చదునుగా కూడా అవుతుంది

2. ఇప్పుడు నెమ్మదిగా, గాఢంగా, ముక్కు ద్వారా గాలిని లోపలికి పీల్చుకోవాలి. ఇలా పీల్చుకుంటున్నప్పుడు మీ ఛాతీ కదలకుండా వుండి పొట్ట అలలా పైకి లేవాలి. మీ ఊపిరి తిత్తుల నిండా గాలి నిండటానికి 10 సెకండ్లు పడుతుంది.

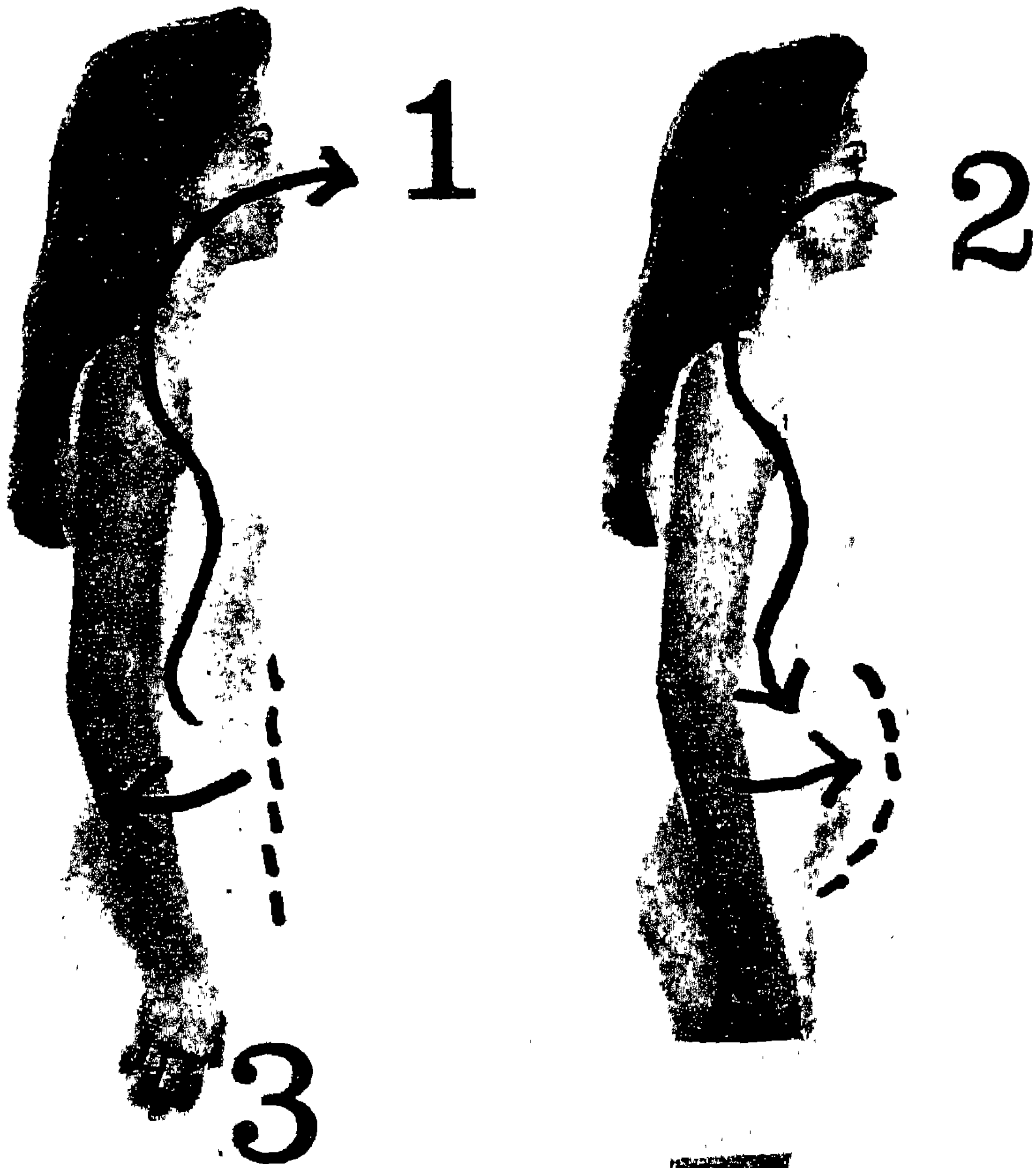
3. తిరిగి గాలిని వదిలేస్తూ రిపీట్ చేయండి..

➤ గుర్తుంచుకోండి, గాలిని వదిలేస్తున్నప్పుడు మీ పొట్ట లోపలి కణ్లా కదలాలి. ఛాతీ, భుజాలు రిలాక్స్‌డ్‌గా వుండాలి.

మీరు ఖాళీగా వున్నప్పుడు ఈ ఎక్సర్‌సైజుని అప్పుడప్పుడూ పాటిస్తుంటే మీ ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది, మీ మనస్సూ ప్రశాంత పడుతుంది.

అయితే ఈ ఎక్సర్‌సైజుల్ని చేస్తున్నప్పుడు మీరు పీల్చేగాలి కలుషితంగా వుండకూడదు! (నగరాలలో వుండే వాళ్ళకు ఇందుకు తెల్లవారుజాము అనువుగా వుంటుంది.)

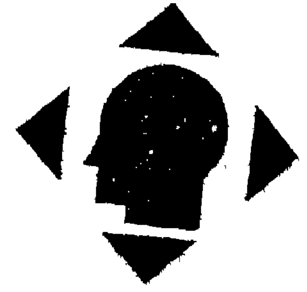
➤ సాధారణ సమయాలలో మీ శ్వాస ఎలా వుండాలంటే - మీరు గాలిని లోపలికి ఎంతసేపు పీల్చుకుంటున్నారో బయటికి వదలటం కూడా అంత సేపు వుండాలి. అంటే మీరు లోపలికి పీల్చుకుంటున్న గాలి, బయటికి వదలుతున్న గాలి సమంగా వుండాలన్న మాట!



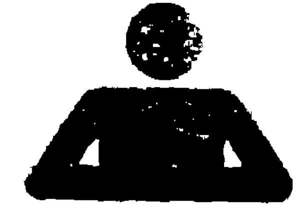
స్ట్రెస్‌ని తట్టుకునే మార్గాలు



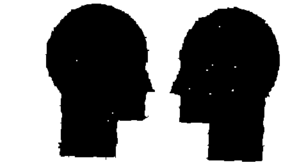
1. మీకు అంతగా ఒత్తిడి కలిగిస్తున్న సమస్య పూర్వాపరాలు, పరిష్కార మార్గాలకు సంబంధించి ఒక అవగాహనకు రండి.



2. ఒకేసారిగా అనేక మార్పులు చేయొద్దు. చిక్కు ముడులను ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా విప్పదీయటానికి ప్రయత్నించండి.



3. రిలాక్స్ అవటం ఎలాగో నేర్చుకోండి.



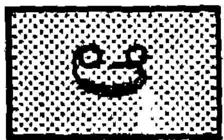
4. మిత్రులు, ఆత్మీయుల నుంచి సలహా సహకారాలను పొందండి.



5. రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజులు చేయండి.

17

శవాసనం


ధునిక పద్ధతులలో చేసే ఎక్సర్‌సైజుల లాంటివే మన ప్రాచీన యోగాసనాలు కూడా. యోగాసనాలలో వివిధ పద్ధతుల ద్వారా మన శరీరాన్ని అధీనంలోకి తెచ్చుకోవటం వుంటుంది. ఒక్క శరీరాన్ని మాత్రమే కాదు, మనస్సును ఇన్‌వాల్వ్ చేయటం కూడా వుంటుంది. తద్వారా మనమెంతో ప్రశాంత స్థితికి చేరుకుంటాము. అలా మనస్సునూ, శరీరాన్నీ ఇన్వాల్వ్ చేసే అతి ముఖ్యమైన యోగాసనాలలో శవాసనం ఒకటి.

ఎలా చేయాలి?

□ శవాసనాన్ని పాటించటానికి ఒక ప్రత్యేకమైన సమయమంటూ ఏమీ అవసరం లేదు. ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా చేయవచ్చు. పడుకున్న బెడ్ మీదా చేయవచ్చు, నేల మీదా చేయవచ్చు. రాత్రి నిద్రపోబోయే ముందు అయితే మంచిది.

□ వెల్లకిలా పడుకుని, చేతుల్ని పక్కలకు వదిలేసి, పాదాల్ని 20 అంగుళాల దూరానికి జరపాలి. అరిచేతుల్ని బొమ్మలో చూపించినట్లు పైకి తెరచి వుంచాలి.

□ కళ్ళు మూసుకోవాలి.

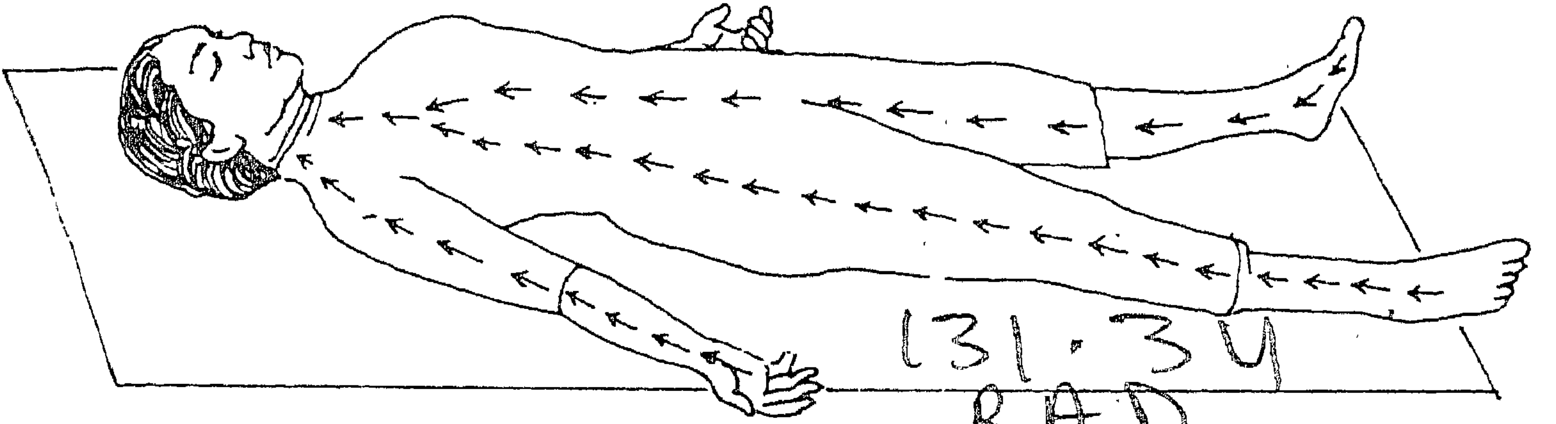
□ శ్వాసను నెమ్మదిగా, గాఢంగా లోపలికి పీల్చుకుని 5 అంకెలు లెక్క బెట్టే దాకా బిగబట్టి వుంచాలి.

□ 5 అంకెలు లెక్క పెట్టటం పూర్తయాక బిగబట్టి వుంచిన శ్వాస మొత్తాన్నీ నెమ్మదిగా బయటికి వదిలేయాలి. కొద్దిసేపటిదాకా మళ్ళీ లోపలికి పీల్చుకోకూడదు. సుమారున 5 అంకెలు లెక్క పెట్టేదాకా.

□ ఆ తర్వాత మళ్ళీ గాలిని లోపలికి పీల్చుకోవాలి. ఇలా 4-5 సార్లు చేయాలి.

□ ఇప్పుడు శరీరంలోని అవయవాలనన్నిటినీ సళ్ళు విడిచి పూర్తి రిలాక్స్ స్థితికి తీసుకురావాలి.

□ ఇందుకోసం శరీరంలో కింది నుంచి పై దాకా ఒకో అవయవం మీదా ధ్యాననిల్పి పాదాల నుండి అరి చేతుల దాకా అన్ని అవయవాలను టెన్షన్ అనేది లేకుండా ఒక నిర్జీవ స్థితి లాంటి స్థితికి వచ్చేట్లు చూడాలి.



□ ధ్యాస మొత్తాన్నీ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాల మీద మాత్రమే కేంద్రీకరించి శరీరంలోని సెన్సేషన్స్ అన్నీ మరపులోకి జారేట్లు చూడాలి.

□ ఇలాంటి ఆసనాల్ని ఎప్పుడుగానీ మొదట ఒక సమర్థుడైన గురువు పర్యవేక్షణలో నేర్చుకోవటం మంచిది. ఆ తర్వాత నుంచీ మీకు మీరు పర్ఫెక్ట్‌గా చేయగలుగుతారు, పుస్తకాన్ని చదువుతూనో బొమ్మల్ని చూస్తూనో చేయటం వల్ల అంత పరిపూర్ణతను సిద్ధించుకోజాలరు.

ఉపయోగాలు :

□ శవాసనం మూలంగా ఆరోజంతా మీరు ఎదుర్కొన్న ఆందోళనలు టెన్షన్‌ల నుంచి విముక్తి లభిస్తుంది. మనస్సు, శరీరమూ ప్రశాంతపడతాయి.

□ టెన్షన్ మూలంగా వచ్చే హై బీపీ తగ్గుతుంది.

□ నిద్రలేమి నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. హాయిగా నిద్రపడుతుంది.

పడక కుర్చీలో ప్రశాంతత

స్ట్రెస్‌ను జయించటానికి మనస్సును ప్రశాంత పరచుకోవటానికి ఒకో డాక్టరు ఒకోరకమైన పద్ధతిని రూపొందించారు. విట్కిన్ లనోయిల్ (Witkin-Lanoil) అనే డాక్టరు రూపొందించిన ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌ను ఇంట్లోగాని, ఆఫీసులో గాని ఎక్కడైనా కూర్చొని చేయవచ్చు. కొద్ది నిముషాల సమయం చాలు. ముఖ్యంగా స్త్రీలకు బాగా ఉపకరిస్తుంది.

▷ కుర్చీలో కూర్చొని మీకెదురుగా గోడమీద వున్న చుక్క మీదగాని, షెల్ఫ్‌లోని పుస్తకం మీద గాని దృష్టిని కేంద్రీకరించి మెల్లిగా 10 నుంచి వెనక్కు సున్నా దాకా అంకెలను లెక్కపెట్టండి. అంకె అంకెకూ ఒకసారి శ్వాసను పీల్చుకోండి.

▷ ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని ఇంతకు మునుపులాగే 10 నుంచి వెనక్కు లెక్క పెడుతూ ప్రతి అంకెకూ మళ్ళీ శ్వాస పీల్చుకోండి.

▷ ఇది అయాక శ్వాస పీల్చుకోవటాన్ని అలాగే కంటిన్యూ చేస్తూ మీ కళ్ళ ముందు మంచుపొగ పైకి లేస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. ఆ పొగ రంగును మీ కిష్టమైన రంగులో ఊహించుకోవచ్చు.

▷ ఇప్పుడు మీ చుట్టూ మీకిష్టమైన రంగులో మంచుపొగ ఆవరించి వుంది.

▷ ఈ మంచుపొగలో మీరు తేలిపోతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. మీకు ఇష్టమొచ్చినప్పుడు కళ్ళు తెరిచి అదృశ్యానికి తెరవేయవచ్చు.

18

మనస్సు హాయి చెందటానికి

లి షౌ (LI SHOU)

ఒత్తిడుల నుంచి విముక్తి చెందటానికి ఒకో దేశంలో ఒకో టెక్నిక్‌ని ఏర్పరచుకున్నారు. మన వాళ్ళు మెడిటేషన్‌ని ఆశ్రయిస్తే చైనీయులు తలనొప్పుల నుంచి తప్పించుకోవటానికీ, మనస్సును హాయి చెందించుకోవటానికీ లి షౌ (Li Shou) అనే టెక్నిక్‌ని అలవరచుకున్నారు.

లి షౌ టెక్నిక్‌కి వయస్సుతో సంబంధం లేకుండా ఎవరైనా ఎప్పుడైనా చేయవచ్చు.

ఎలా చేయాలి?

☐ ఒక పక్కన నేలమీద గాని కుర్చీలో గానీ కూర్చోండి.

☐ అరి చేతుల్ని రెంటినీ ఒక దాని కేసి ఒకటి కొద్ది సెకండ్ల పాటు రుద్దుకోండి. అరి చేతుల్లోకి వెచ్చటి అనుభూతి వస్తుంది.

☐ అప్పుడా రెండు అరిచేతుల్నీ మొహం మీద వుంచుకుని తుడుచుకుంటున్నట్లుగా నుదురు మధ్య నుంచి, చెంపల మీదగా, చుబుకందాకా, రుద్దు కోవాలి.

☐ 30 సార్లు చేయండిలా. ప్రతి సారీ చేతుల్ని ఒకే డైరెక్షన్‌లో రుద్దాలి.

☐ శరీరం మొత్తాన్నీ కావాలని రిలాక్స్ చేయండి. మొహాన్ని సంతోషంగా నవ్వుతున్నట్లుగా పెట్టండి.

☐ లేచి నిటారుగా నిలబడండి పాదాల్ని బుజాల వెడల్పు దూరానికి ఎడంగా జరపండి.

☐ చేతుల్ని వదులుగా కిందికి వేలాడేసి వేళ్ళను విశాలంగా తెరవండి.

☐ కళ్ళు అరమూతలుగా వుంచి తల వంచకుండా మనస్సును పాదాల వేళ్ళ మీద కేంద్రీకరించండి.

❑ ఇప్పుడు చేతుల్ని రెంటినీ నాభి లెవెల్‌లో ముందుకు చాచి ఈ పక్కనుంచి ఆ పక్కకు, ఆ పక్క నుంచి ఈ పక్కకు పిరుదుల లెవెల్‌లో చేతుల్ని పెండ్యులమ్‌లా కదల్చండి. చాలా అలవోకగా, గాలిలో తేలిపోతున్నట్లుగా వుండాలా కదలిక.

❑ వందసార్లు కదల్చాలిలా. వందనుంచి వెనక్కు లెక్క పెట్టుకుంటూ. అంత సేపూ మీ మనోచక్షువులను వేరే ఆలోచనలు రాకుండా పాదాల వేళ్ళ వేపే కేంద్రీకరించాలి.

❑ చేతుల్ని కుడి వేపుకు కదుల్తున్నప్పుడు మీరు, కండరాలలోని టెన్షన్‌ని ఫీలవాలి. చేతులు ఎడమ వేపుకు కదుల్తున్నపుడు ఆ టెన్షన్ రిలీజ్ అవుతుండటాన్ని ఫీలవాలి.

❑ నెమ్మది మీద ఇలా ఊగటాన్ని 1000 సంఖ్య దాకా పెంచుకుంటూ పోవాలి.

➤ కొన్ని వారాల పాటు ఈ లీ షో ఎక్సర్‌సైజుల్ని పాటించితే ఆ తర్వాత మీరు చేతుల్ని కదల్చకుండానే ఆహ్లాదకరమైన ఎలక్ట్రిక్ కరెంట్ లాంటి దేదో మీ చేతి వేళ్ళ నుంచి, కాలివేళ్ళ నుంచి జారి పోతున్న అనుభూతిని పొందుతారు.

➤ఒక వార్నింగ్ ఏమిటంటే ఈ లీ షో ఎక్సర్‌సైజులకీ వాటి ద్వారా కలిగే మెత్తటి ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతికీ మీరు ఒకసారి అలవాటు పడ్డారంటే ఆ తర్వాత నుంచీ వాటికి addict అయిపోతారు.

➤ లీ షో ప్రాక్టీస్‌ని మీరు ఉదయాన చెట్ల నీడలోనో, మెత్తటి నీరెండలోనో లేక రాత్రి వెన్నెట్లో మేడ మీదనో చేసుకోవచ్చు. సాయంత్రం సంధ్యా సమయాన పెరట్లోనూ చేసుకోవచ్చు. సాయంత్రం గాని, రాత్రిగాని చేయటం వల్ల పగలల్లా పొందిన టెన్షన్ నించి విముక్తి పొందుతారు కాబట్టి ఆ సమయాలలో చేయటమే మంచిదనుకోవచ్చు!



19

మెడిటేషన్

(MEDITATION)

మనస్సులోని బాధలను, చికాకులను తొలగించుకోవటానికి, మనస్సు, శరీరాలు ప్రశాంతత చెందటానికి ఈ 'వాస్తవ ప్రపంచాన్ని' మరపులోకి చేరవేయటానికి పనికి వచ్చే అద్భుతమైన ఉపకరం మెడిటేషన్!

మనవాళ్ళు ధ్యానము, తపస్సు అనేది దీనినే పాశ్చాత్యులు సైంటిఫిక్‌గా దీని ఉపయోగాలను తెలుసుకొని TRANSCENDENTAL MEDITATION (TM) పేర విరివిగా ఆచరిస్తున్నారు. తడవకు 15-20 నిముషాలు చొప్పున రోజుకు రెండు సార్లుగా యోడాదిపాటు చేస్తే అనేక ఉపయోగాలు జరుగుతాయని సైంటిఫిక్ పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి.

ఉపయోగాలు :

మెడిటేషన్ చేయటం వల్ల మొట్టమొదటగా మనం రిలాక్స్ అవుతాము. శ్వాస నిదానవంతమవుతుంది. సాధారణ సమయంలో నిముషానికి 16 - 20 సార్లు శ్వాస పీల్చేవాళ్ళం కాస్తా మెడిటేషన్ సమయంలో 11 సార్లు మాత్రమే శ్వాస తీసుకుంటాము. అంటే ఆక్సిజను సుమారు 5శాతం తక్కువ తీసుకుంటామన్నమాట.

మెడిటేషన్‌ని రెగ్యులర్‌గా దీర్ఘకాలంపాటు కొనసాగిస్తే ఈ క్రింది ఉపయోగాలు జరుగుతాయని పాశ్చాత్యుల పరిశీలనలు రుజువు చేస్తున్నాయి.

- ముసలితనం ఆలస్యంగా వస్తుంది. అంటే ఎక్కువ కాలంపాటు యవ్వనంలో ఉండగలుగుతాము.
- రక్తంలో కొలెస్టరాల్ శాతం తగ్గుతుంది.
- నొప్పిని, బాధను జయించగలుగుతాము.
- లాలాజలంలోని బాక్టీరియా తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా దంతాలు ఆరోగ్యవంతంగా వుంటాయి.



● కొందరు సైంటిస్టులు మన మొహం తేజోవంతమవుతుందని కూడా అంటున్నారు.

● మన మెదడుకు సుమారున 65 శాతం రక్తం అధికంగా ప్రవహించి మెదడు మరింత సునిశితమవుతుంది. ముఖ్యంగా మెదడులోని కుడిగోళార్థం! దానివల్ల సంగీతాన్ని బాగా ఆనందించ గలుగుతాము, మనలోని ఊహాజనితమైన ఆలోచనలు, విశ్లేషణాత్మకమైన ఆలోచనలు పదునుబారతాయి.

● తెల్ల రక్త కణాలు చురుకుగా పనిచేసి మన లోని రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఎలా చేయాలి ?

● ప్రశాంతంగా వుండే గదిలో తలుపులు వేసుకుని ఒంటరిగా కూర్చోండి. వీలయితే లైట్లు పూర్తిగా తీసేయండి, లేదా డిమ్‌గానైనా వుంచుకోండి.

● సౌకర్యవంతంగా వుండే కుర్చీలో కూర్చోండి లేదా కింద బాసింపట్టు వేసుకునైనా కూర్చోవచ్చు.

● మీరు వేసుకున్న బట్టలు వదులుగా వుండాలి. వీపు నిటారుగా వుండాలి. మెడ, బుజాలు, వీపు కండరాలు రిలాక్స్‌డ్‌గా వుండాలి.

● పైన చెప్పిన భాగాలలో ఏమాత్రమన్నా టెన్షన్‌గా వున్నట్లనిపించితే జూలు విదిల్చినట్లుగా బుజాల్ని ఒకసారి విదిలించండి. పైనించి కిందికి బుజాల్ని గుండ్రంగా మెలితిప్పండి.. టెన్షన్ తగ్గి రిలాక్స్‌డ్‌గా అవుతాయి.

➤ ఇప్పుడు మీరు మెడిటేషన్ చేయటానికి సిద్ధంగా వున్నారు.

● నెమ్మదిగా కళ్ళు మూసుకోండి.

● చేతుల్ని వడిలోకి జార విడవండి. అరిచేతులు పైకి చూస్తుండాలి.

● మీ వెన్ను నిటారుదనాన్ని జార్చకూడదు.

● మీ చుబుకం నేలకు సమాంతరంగా వుండాలి.

● నెమ్మదిగా, గాఢంగా శ్వాసను లోపలికి పీల్చుకుని ఒక్క క్షణం బిగబట్టి మళ్ళీ అదే రీతిలో శ్వాసను నెమ్మళంగా బయటికి వదిలేయండి.. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి. మీలోని ఆలోచనల్ని చెదరగొట్టటానికి పనికి వస్తుందిది.

● ఇప్పుడు మీరెంతసేపు మెడిటేషన్ చేయదల్చుకున్నారో నిర్ణయించుకోండి. 10 నిమిషాలా? 15 నిముషాలా? లేక 5 నిముషాలేనా? తర్వాత్తరవాత మీరే ఆశ్చర్య పోతారు, సరిగ్గా అంత సమయానికే మీకు తెలియకుండానే మీరు మెడిటేషన్‌ని ఆపేయటం చూసి!

● మరోసారి శ్వాసను గాఢంగా లోపలికి పీల్చండి. నెమ్మదిగా బయటికి వదిలేయండి. ఈ శ్వాస చాలా సహజసిద్ధంగా దానికదిగా జరగాలి.

● లోపలికి పీల్చుకుంటున్న ఈ గాలిమీద మీరు మనస్సును పూర్తిగా కేంద్రీకరించాలి. మీ ముక్కుపుటాల నుంచి అలలా కదుల్తూ మీ పొత్తి కడుపు దాకా ప్రవహించుతున్న శ్వాసను మీరు ఫీలవాలి.

● గాలిని లోపలికి పీల్చుకున్నప్పుడు 'ఒకటి' అనీ, బయటికి వదులుతున్నప్పుడు 'రెండు' అనీ, మళ్ళీ లోపలికి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు 'మూడు' అనీ ఈ రకంగా 'పది' అంకెల దాకా లెక్కపెట్టాలి.

● పది అంకెలు పూర్తయాక మళ్ళీ 'ఒకటి' నుంచి లెక్కపెట్టాలి.

● ఈ రకంగా ప్రతి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలకి 'పది' అంకెల చొప్పున లెక్కపెడుతున్నప్పుడు మీ మనస్సునిండా, మీ ధ్యాసనిండా ఆ అంకెలే నిండి వుండాలి. (మనవాళ్ళు దీన్ని 'ఓం' అన్న శబ్దంతో ముడిపెడతారు.. అలాగూ చేయవచ్చు).

● పొరపాటున ఎప్పుడైనా మీ ఆలోచనలు మధ్యలో చెదరాల్సి వస్తే కోపం తెచ్చుకోకండి. సింపుల్‌గా మళ్ళీ ఒకటి నుంచి మొదలెట్టండి.

● ప్రారంభదశలో మీరు మెడిటేషన్ చేయాలనుకున్నంత సేపుకు అలారంని పెట్టుకోవచ్చు.. తర్వాత్తరవాత ఆ అవసరం లేకుండానే ముగించగలుగుతారు.

● కొన్నాళ్ళకు ఈ అంకెల్ని లెక్కపెట్టటం మీకెంతో సులువవుతుంది. అంటే మీరు మెడిటేషన్‌ని సాధించగలుగుతున్నారన్న మాట. అప్పటికి మీ మనస్సు ఒక ఉదాత్తస్థితికి చేరుకుని వుంటుంది!

ఎప్పుడు చేయకూడదు?

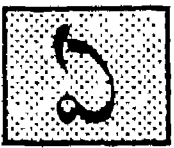
మెడిటేషన్ చేయకూడదని సమయాలు, సందర్భాలంటూ కొన్ని వున్నాయి. అవి :

● అన్నం తినగానే చేయకూడదు. కనీసం తిన్నాక 2 గంటల విరామం తర్వాత మొదలెట్టవచ్చు.

● మీరు హై బీపీకి మందులు తీసుకుంటున్నట్లయితే డాక్టరుకు చెప్పి సలహా తీసుకోవాలి.

● మీరు సమస్యలతో సతమతమవుతున్నప్పుడు మెడిటేషన్ దానికి పరిష్కారం కాదన్న సంగతిని తెలుసుకోవాలి. మెడిటేషన్ సమస్యల నుంచి పారిపోవటానికి కాదు, సమస్యలను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవటానికి మాత్రమే పనికి వస్తుంది.. సమస్యల పరిష్కారానికి మీరు లౌకిక మార్గాలను అనుసరించక తప్పదు, సైకియాట్రిస్టు ద్వారా కానీండి, స్నేహిత బంధువుల ద్వారా కానీండి!!

20
సుఖ నిద్ర


బాధలూ చీకు చింతలూ లేని మనిషి హాయిగా సుఖంగా నిద్రపోతాడు. ఒక మనిషికి రాత్రి ఎంతకీ నిద్రపట్టంలేదంటే లేక రాత్రంతా కలత నిద్రతో బాధపడుతున్నా డంటే అతను ఏవో మానసిక వొత్తిళ్ళతో బాధపడుతున్నాడనుకోవచ్చు.

నిద్ర పట్టక బాధపడేవాళ్ళు ఈ క్రింది సూత్రాలను పాటించటం ద్వారా సుఖనిద్రను కొనితెచ్చుకోవచ్చు.

❑ శారీరకంగా మీకు ఏ అనారోగ్యమూ లేకుండా వుండి, రాత్రిళ్ళు మీరు రెగ్యులర్‌గా నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నారంటే మీరు ఏవన్నా సమస్యలతో బాధ పడుతున్నారేమో ఒకసారి ఆలోచించండి.

● ఒకవేళ సమస్యలతో బాధపడుతోంటే ఈ పుస్తకంలోనే వేరు వేరు చోట్ల సూచించిన విధంగా ఆయా సమస్యలకనుగుణంగా పరిష్కరించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

● కాగితాన్ని తీసుకుని మీ సమస్యలు, బాదరబందీలు, వర్రీలనన్నిటినీ అందులో రాసుకుని మర్నాడు వాటి గురించి ఏంచేయాలో, ఏం చేయదల్చు కున్నారో రాసుకోండి. తర్వాత ఆ రాత్రికి ఇంక ఆ ఆలోచనల్ని మీ మనస్సులోకి రానివ్వవద్దు.

❑ పడుకోబోయే ముందు గోరు వెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయండి.

❑ సాయంత్రం దాటాక కాఫీ టీల జోలికి పోవద్దు. రాత్రికి వేడి వేడి పాలు తాగండి.

❑ పడకగది మరీ వెచ్చగా గాని మరీ చల్లగా గానీ ఉండకూడదు. సుమారున 16 నుంచి 18 సెల్సియస్ మధ్య వుండేట్లు చూసుకోండి.

❑ ఎంతకీ నిద్రపట్టకపోతే 10–15 నిముషాలపాటు గదిలోనే అటూ ఇటూ పచార్లు చేయండి. "నిద్రరావటం లేదు, నిద్ర రావటం లేదు" అనే టెన్షన్‌లో ఉండొద్దు.

❑ ఈ పుస్తకంలోనే సూచించిన రిలాక్సేషన్ ఎక్సర్‌సైజుల్ని చేయటానికి ప్రయత్నించండి. మెడిటేషన్, శవాసనం లాంటివి మీ మనస్సునూ శరీరాన్నీ ప్రశాంతపరుస్తాయి.

❑ పడక మంచం మరీ కుక్కిగానో, మరీ గట్టిగానో ఉండటం లేదా అటూ ఇటూ వూగుతూ కిర్రుకిర్రు చప్పుళ్ళతో ఉన్నా నిద్రపట్టదు. గదిలోపలి నుంచి గాని, బయటినుంచి గానీ చప్పుళ్ళు మిమ్మల్ని డిస్టర్బ్ చేస్తుండకూడదు.

❑ కాసేపు మీకు ఇష్టమైన పుస్తకాన్ని చదువుకోండి. అది మీ మెదడుకు పదును పెట్టేది అయి వుండకూడదు. మీ మనస్సును ఊహల్లో పరుగుపెట్టించేది అయితే మనస్సు తేటచెందుతుంది.

❑ పడుకున్న కొద్దిసేపటికి ఏ కారణంవల్లనైనా మెలుకువ వచ్చి మళ్ళీ ఎంతకీ నిద్ర పట్టకపోతుంటే మీ కిష్టమైన పుస్తకాన్ని మరి కాసేపు చదువుకోండి.



ఎలా పడుకోవాలి ?

పడుకోబోయే ముందు శారీరకంగా ఏ అసౌకర్యాలూ లేకుండా చూసుకోవాలి.

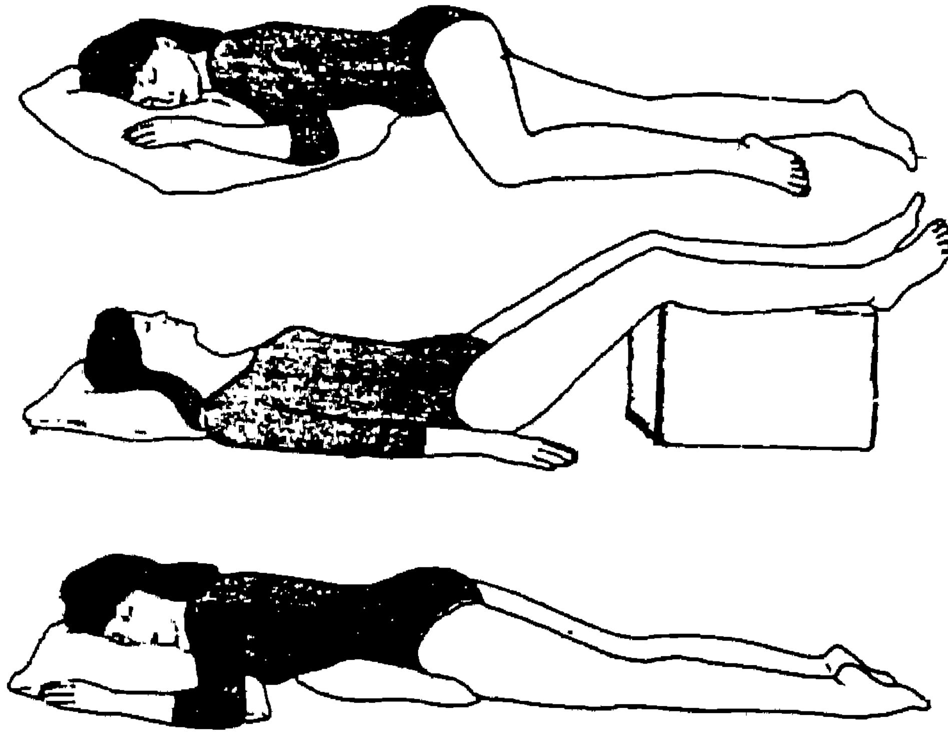
❑ మీరు వేసుకున్న దుస్తులు వదులుగా వుండాలి.

❑ ఆవలించటం కూడా మీకు మంచి మేలు చేస్తుంది. ఆవలించటం వల్ల మీ ముఖ కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి.

❑ తలగడ కింద వాడే దిండు కేవలం తలను మాత్రమే కాకుండా మెడ వంపును కూడా సపోర్ట్ చేసేట్లు వుండాలి.

❑ ఏ భంగిమలో పడుకోవాలన్న విషయంలో నిర్దిష్టమైన సూత్రమంటూ ఏదీ లేదు. పడుకోబోముందు మనం ఏ భంగిమలో పడుకున్నా నిద్రలోకి జారుకున్నాక అనేకసార్లు మనకు తెలియకుండానే అటు కదిలి, ఇటు కదిలి భంగిమలను మారుస్తుంటాము.

❑ ఇక్కడ బొమ్మల్లో చూపించినట్లుగా ఒకొక్కళ్ళ అలవాటు, వ్యక్తిత్వాలను బట్టి ఒకొక్కరికి ఒకో భంగిమ రిలాక్సింగ్‌గా వుంటుంది.



➤ పక్కకు తిరిగి ఒక మోకాలును వంచి పడుకోవటం పొత్తికడుపు కండరాలకు రిలాక్సింగ్‌గా వుంటుంది.

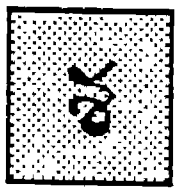
➤ వెల్లకిలా పడుకుని మోకాళ్ళ అడుగున ఏదన్నా ఎత్తును ఉంచుకోవటం శరీరంలో రక్త సరఫరా సాఫీగా జరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.

➤ బోర్లా పడుకుని పొత్తికడుపుకింద మెత్తను వుంచుకోవటం వెన్నులో టెన్షన్ రిలీజ్ కావటానికి ఉపకరిస్తుంది.

– ఇప్పుడిక నిద్రకు ఉపక్రమించండి!

21

మసాజ్



రీర కండరాలలోని టెన్షన్, నొప్పి వదులు కావటానికి వేలాది సంవత్సరాలుగా వివిధ దేశాలలో మసాజ్ ఒక ప్రక్రియగా వుంటూ వస్తోంది. శరీర కండరాలు సళ్ళువిడిస్తే ఒక రకమైన హాయి అనుభూతి కలిగి మనస్సు కూడా ప్రశాంతపడుతుంది. ఆ సమయంలో మనకు నిద్రపట్టినట్లుగా అనిపించటానికి కారణం ఇదే.

మసాజ్ మూలంగా మనకు ఈ కింది ఉపయోగాలు వున్నాయి.

❑ మనం ఆందోళనలో ఉన్నప్పుడు, టెన్షన్‌లో ఉన్నప్పుడు మన కండరాలు బిగదీసుకుని ముడులు (Knots) పడ్డట్లుగా వుంటాయి. మన శరీరం పోరాటానికి లేక పారి పోవటానికి సిద్ధమయ్యే స్థితి అది. దురదృష్టవశాత్తూ ఆ ఆధునిక కాలంలో పోరాడటంగాని, పారిపోవటం గాని, రెండూ వీలుపడని పరిస్థితులే. అందుకనే ఆయా సందర్భాలలో మన శరీరం టెన్షన్‌లో మిగిలిపోతుంది.

● స్ట్రైస్ సమయంలో ముఖ్యంగా మెడ, బుజాలు, వీపు కండరాలలో టెన్షన్ పేరుకుంటుంది. ముడతలుపడ్డ బెడ్‌షీట్‌ని ఇస్త్రీ చేసినప్పుడు ఎలా చదునుగా అవుతుందో అలా మసాజ్ చేసినప్పుడు ఆయా భాగాలలోని కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి.

❑ మసాజ్ చేసినప్పుడు మసాజ్ చేసే వ్యక్తి నుంచి మసాజ్ చేయించుకునే వ్యక్తికి మధ్య ఏర్పడే స్పర్శ అనిర్వచనీయమైనది. నిత్య జీవితంలో సాధారణ పరిస్థితులలో మనిషి నుంచి మనిషికి అందని స్పర్శ మసాజ్ ద్వారా లభిస్తుంది. పిల్లల్ని, పెంపుడు జంతువుల్ని మెడ నిమురుతున్నప్పుడు, తల తడుము తున్నప్పుడు అందే స్పర్శలాంటిదే ఇది కూడా.

● అందుకే భార్యకు భర్త, భర్తకు భార్యచేసే మసాజ్ ఇరువురినీ ఎమోషనల్‌గా ఎంతో చేరువచేస్తుంది.

❑ మన శరీరంలో ఎండార్ఫిన్‌లు (Endorphins) అనబడే నొప్పిని నివారించే హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. మసాజ్ మూలంగా ఈ ఎండార్ఫిన్‌ల వుత్పత్తి అధిక మవుతుంది.

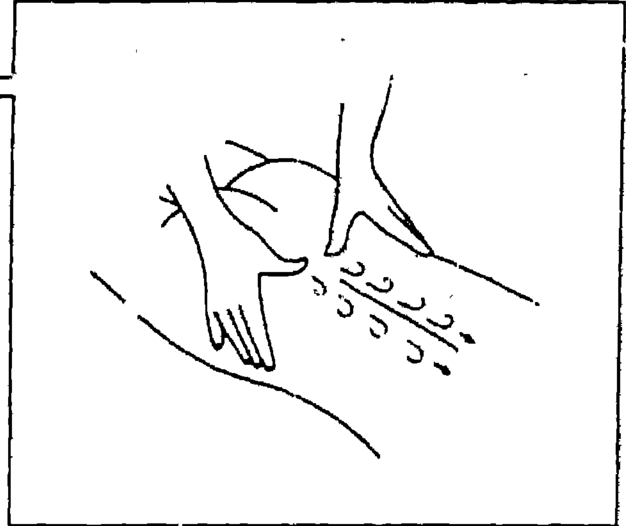
❑ శరీరం నుంచి మెదడుకు వెళ్ళే నొప్పికి సంబంధించిన మెసేజిల్ని అడ్డుకునే Sensory Impulsesని మసాజ్ ప్రేరేపిస్తుంది. అందుకనే మసాజ్ సమయంలో మనకు శరీర సంబంధమైన నొప్పులు మరపులోకి పోయి ఒక రకమైన హాయి అనుభూతి కలుగుతుంది.

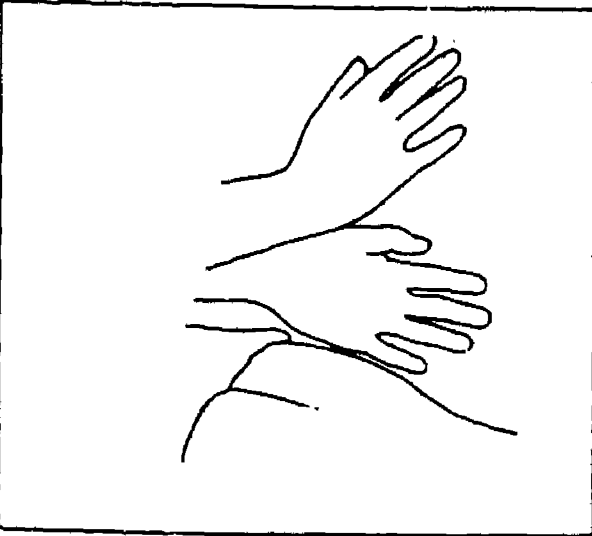
❑ కొందరు సైకాలజిస్టులు ఏమంటారంటే మసాజ్ చేయించుకునే వ్యక్తికి మాత్రమే కాకుండా మసాజ్‌చేసే వ్యక్తి కండరాలు, మనస్సు కూడా మసాజ్ సందర్భంగా హాయిని పొందుతాయి. అందుకే భార్యాభర్తలు ఒకరికొకళ్ళు మసాజ్ చేసుకోవటం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది.

❑ మసాజ్ మూలంగా మన కండరాలు, మనస్సు రిలాక్స్ చెందటమే కాక కొందరికి ఆ తర్వాత హాయి అయిన నిదర పడుతుంది.

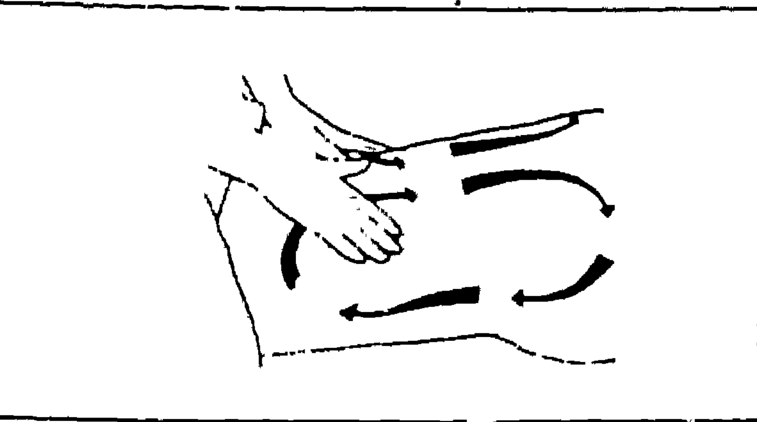
మసాజ్ ఎలా వుంటుంది?

● వొత్తిడితో కూడుకుని : వ్రేళ్ళతో చర్మాన్ని అదుముతూ రుద్దటం.



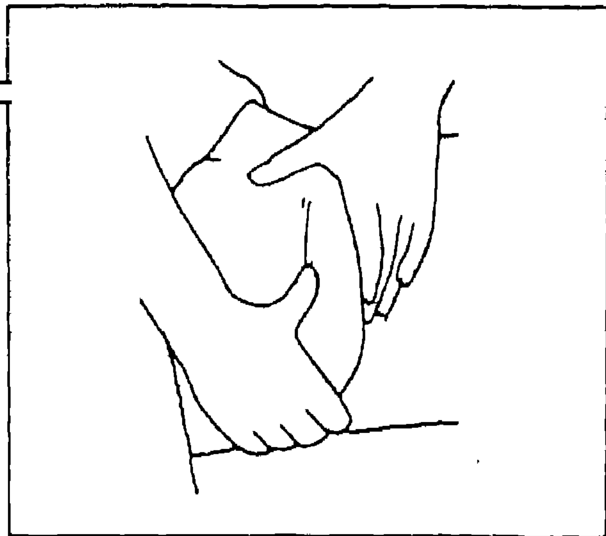


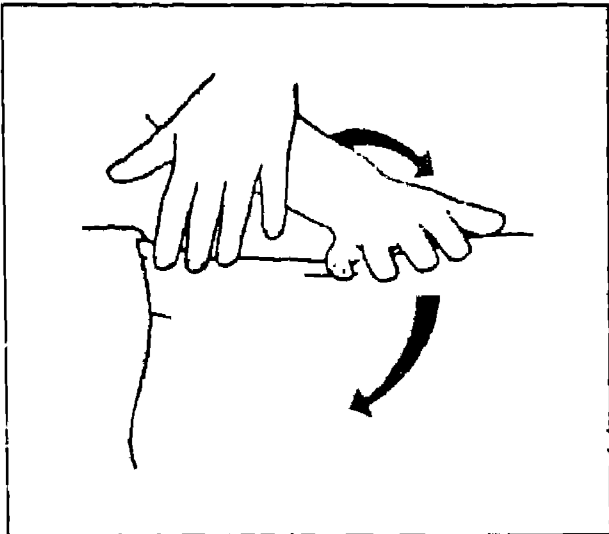
● చర్మాన్ని ప్రేరేపించటం కోసం అరిచేతి పక్కల నుంచి చరవటం, దరువేయటం, కొరడాతో కొడుతున్నట్లుగా Slap చేయటం.



● అరిచేతుల్తో, వేళ్ళతో రుద్దటం, నిమరటం, మెలికలు తిప్పుతూ మసాజ్ చేయటం.

● కండల్ని వేళ్ళమధ్య పట్టుకుని నొక్కటం, పిసకటం, మెలితిప్పటం.





● వేళ్ళను చర్మంమీద మృదువుగా మెలికలు తిప్పుతూ దరువేయటం.

మసాజ్ చేయటం

వృత్తిపరంగా మసాజ్ చేసేవాళ్ళచేత మసాజ్ చేయించుకోవటంలో హాయి వుంటుంది గాని అలాంటి వాళ్ళు అందుబాటులో లేనప్పుడు ఇంట్లోనే భార్యా భర్తలు ఒకరికొకళ్ళు ఈ కింది విధంగా మసాజ్ చేసుకోవచ్చు.

➤ గది మరీ చల్లగా గాని మరీ వేడిగా గాని వుండకూడదు. మరీ చల్లగా వుంటే కండరాలు బిగదీసుకుని మసాజ్ చేయటానికి అనువుగా వుండవు.

➤ లైట్లను తీసివేసి డిమ్‌లైట్లను ఉంచుకోండి.

➤ బాక్‌గ్రౌండ్ కింద మెత్తటి సంగీతాన్ని ఆన్‌చేస్తే మొత్తంగా మంచి రొమాంటిక్‌గా వుంటుంది.

➤ మంచం లేక సోఫాకంటే నేలమీద నాలుగు దుప్పట్లుపరిస్తే సౌకర్య వంతంగా వుంటుంది. మర్దన కోసం నూనెను ఉపయోగిస్తే కింద పరిచిన దుప్పట్లలో పైది పాతదిగా చూసుకోవటం మంచిది.

➤ శరీరపు ముందు భాగానికి మర్దన చేస్తుంటే తలకింద, మోకాళ్ళకింద కుషన్లను వుంచుకోవాలి. వీపుభాగానికి చేస్తుంటే కుషన్ల అవసరం వుండదు.

➤ మర్దనకు నూనెను ఉపయోగించటం సౌకర్యంగా వుంటుంది. మార్కెట్లో లభించే సాధారణ బేబీ ఆయిల్‌ని వాడవచ్చు.

➤ శరీరంలో టెన్షన్‌గా వున్న కండరాలకు మసాజ్ చేయటానికి ముందు మిగతా సాధారణ భాగాలకు మసాజ్ చేయటం మంచిది.

➤ పొరపాటునైనాగాని కీళ్ళ జాయింట్‌ల మీద, వెన్ను కాలవ మీద మర్దన చేయకూడదు.

➤ ఇప్పుడిక పైన బొమ్మల్లో సూచించిన విధంగా మర్దన చేయటాన్ని ప్రారంభించండి!!

22
స్ట్రెస్‌ని తగ్గించుకునేందుకు టిప్స్
(STRESS PROOF TIPS)

ఇప్పటిదాకా మనం మానసిక వత్తిడులంటే ఏమిటి, అవి ఎన్ని విధాలుగా ఉంటాయి ఎలాంటి వత్తిడి మనిషి మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది, ఆ వొత్తిడిని తగ్గించుకోవటానికి ఆయా సందర్భాలలో ఏం చేయాలి లాంటి విషయాల గురించి చూసాము.

ఇప్పుడిక మానసిక వొత్తిడి అనేది కలగకుండా ఉండటానికి, వత్తిడి తీవ్రతను తగ్గించుకోవటానికి నిత్యజీవితంలో ఎలా ప్రవర్తించాలి, ఎలాంటి అలవాట్లను ఏర్పరచుకోవాలి, లాంటి కొన్ని సాధారణ స్ట్రెస్ ప్రూఫ్ టిప్స్ (Stress Proof Tips) గురించి చూద్దాము.

1 *గత జీవనపు తీపి గురుతుల్ని నెమరు వేసుకోండి!*

“మీరు రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజులు చేయండి, ఆరోగ్యవంతమైన జీవనాన్ని గడపగలుగుతారు,” అని చెబుతుంటారు. ఇది శారీరకంగా చేసే ఎక్సర్‌సైజుల మాట!

కాని మనస్సుకు కూడా ఎక్సర్‌సైజులు మంచిదన్న సంగతి చాలా మందికి తెలియదు. మనస్సు చేసే వ్యాయామం లేక ఎక్సర్‌సైజుల్లో గత జీవనపు తీపి గురుతుల్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుంటూ నెమరు వేసుకోవటం కూడా ఒకటి.

గత జీవనపు తీపి జ్ఞాపకాలు, తీపి అనుభూతుల్ని నెమరు వేసుకోవటం మూలంగా మనకు ఈ కింది ప్రయోజనాలు చేకూరతాయని హార్వర్డ్ సైకాలజిస్టుల పరిశీలనలలో వెల్లడైంది.

- శారీరక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది.
- మనోబలం పెరుగుతుంది.
- స్ట్రెస్‌ని తట్టుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.
- నిద్రలేమి దూరమవుతుంది.
- ఇన్‌ఫెక్షన్స్, మిగతా వ్యాధుల్ని తట్టుకునే రోగనిరోధకశక్తి పటిష్టవంత మవుతుంది.
- మీ ఆశయాల్ని సాధించుకుని జీవితంలో విజయాల్ని పొంద గలుగుతారు.

ఏం చేయాలి?

☐ ఒక నోటు పుస్తకం, పెన్సిలును తీసుకోండి.

☐ ఎవరూలేని ప్రశాంత ప్రదేశానికి వెళ్ళి ఏకాంతంగా కూర్చోండి.

☐ గత జీవితంలో మీరు సంతోషంగా గడిపిన దినాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. బాగా వెనక్కు వెళ్ళండి, బాల్యందాకా. మీరు సంతోషంగా గడిపిన మధురమైన క్షణాలు... మీరు గడిపిన సెలవు దినాలు, పండగలు, పుట్టిన రోజులు, బళ్ళో జేరటం, పరీక్ష పాసవటం, గాళ్ ఫ్రెండ్‌తో రొమాన్సు, ఉద్యోగం దొరకటం... ఈలాంటి వాటిలో మీకు సంతోషాన్ని కలిగించిన, మాధుర్యాన్ని మిగిల్చిన క్షణాలను గుర్తుకు తెచ్చుకుని, అలాంటి వాటినన్నిటినీ తీరికగా నోటు పుస్తకంలో రాసుకోండి. వీలైనన్ని ఎక్కువ వాటిని రాసుకోవాలి.

☐ పై వాటిలో మీకు బాగా ఇష్టమైన 7 సంఘటనల్ని మరో పేజీలో రాసుకోండి వరసగా.

☐ ఇప్పుడు పై 7 సంఘటనల్లోనూ మొదట రాసుకున్న సంఘటనను తీసుకుని దానిని తిరిగి మీ మనోఫలకం మీద అనుభూతి చెందటానికి ప్రయత్నించండి. మొత్తం ఒక సినిమారీలులా కదలాలి మీ మనస్సులో. ఆ సంఘటన సమయంలో మీముందు ఎవరెవరున్నారు, ఏమేమి మాట్లాడారు, మీరెలా స్పందించారు, అప్పటి స్వరాలు, చప్పుళ్ళు, పరిమళాలు, వాతావరణం.. అన్నిటినీ మరోమారు జరుగుతున్నట్లుగా ఆ పాత అనుభూతుల్ని తిరిగి పొందుతున్నట్లుగా ఊహించుకోండి! అప్పటి మీ సంతోషం, మధురమైన అనుభూతి వగైరాలన్నీ...

☐ లిస్టులో వున్న మిగతా 6 సంఘటనల్ని కూడా పై విధంగానే తిరిగి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. వరసగా...

☐ అలాగే మీకు ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా మొదట రాసుకున్న లిస్టులోంచి మిగతా వాటిని లేక మొత్తం ఏడింటినీ మళ్ళీ మళ్ళీ మననం చేసుకోండి.

ఒక గమనిక : కొందరు దురదృష్టవంతుల్లా, మీరూ ఒకరై మీకు అంతటి తీపి జ్ఞాపకాలంటూ జీవితంలో ఏమీ లేకపోతే, లేక ఏమీ గుర్తుకు రాకపోయినా పరవాలేదు, బాధపడొద్దు, కొన్ని పగటి కలల్ని మీకు మీరు ఊహించుకుని ఆస్వాదించండి!

2 పగటి కలల్ని కనండి!

స్ట్రెస్ నుంచి తప్పించుకోవటానికి ఆహ్లాదకరమైన దృశ్యాన్ని ఊహించుకోవటం మరో పద్ధతి, మీరు స్ట్రెస్ కింద నలిగిపోతూ, నిద్ర మాత్రలులాంటి వాటిని వాడకపోతోంటే పగటి కలల ద్వారా మీ మనస్సును రిలాక్స్ పరచుకోవటానికి ప్రయత్నించటం కూడా ఒక పద్ధతి.

బాల్యంలో లేక కుర్రతనంలో మనం బద్ధకంగా ఒక పక్కన కూర్చొని ఇమాజినేషన్ని వెల్గా వదిలేసి ఏవేవో కలల్ని కంటుండే వాళ్ళం. చదువూ సంధ్యా లేకుండా ఏమిటా లేజీగా గడపటం అంటూ పెద్దవాళ్ళూ తిడుతుండే వారు. జీవిత పోరాటంలో పడి మనం ఆ అలవాటునెప్పుడో మానేసుకుని ఉంటాము.

స్ట్రెస్ను జయించటానికి కాసేపు ఆ అలవాటును తిరిగికొని తెచ్చుకోవటం కూడా మంచిదే. కొంత సమయాన్ని అందుకు కేటాయించి మీ ఇమాజినేషన్కు పూర్తిగా కళ్ళెం వదిలేయాలి. అందుకోసం ...

☐ గదిలో కూర్చుని కర్టెన్లు వేసేసుకోండి. లేదా తలుపు వేసుకుని డిమ్ లైట్ ఉంచుకోండి. (డిమ్లైట్ కాంతి ఇలాంటి ఇమాజినేషన్స్కి ఎంతో దోహదం చేస్తుంది).

☐ రిలాక్స్డ్గా పడుకోండి లేదా పడక కుర్చీలో చేరగిలపడండి.

☐ మీకిష్టమైన మృదు సంగీతాన్ని ఆన్చేయండి.

☐ సరి అయిన మూడ్లోకి రావటం కోసం రెండు మూడుసార్లు గాఢంగా శ్వాస పీల్చుకుని వదిలేయండి.

☐ ఏవైనా సమస్యలు మాటిమాటికీ మనస్సును తొలుస్తోంటే ముందుగానే వాటిని ఒక కాగితం మీద రాసి పక్కన పడేయండి.

☐ మీరంతకు మునుపు ఎప్పుడైనా చూసిన అందమైన సినిమాలోని లేక మీరు చదివిన కీట్స్, షెల్లీ, తిలక్లాంటి కవుల కవితలలోని అందమైన దృశ్యాలను కళ్ళ ముందుకు తెచ్చుకోండి.

☐ మీరేదో మబ్బుల్లో ప్రయాణిస్తున్నారు.లేదా పక్షుల కల కలారావాలతో కూడుకున్న ప్రశాంతమైన అడవిలో చెట్లకిందుగా ప్రయాణిస్తున్నారు. లేదా ఒక సాయంసమయాన కళకెళలాడుతున్న బీచి వొడ్డున ఇసకలో పడుకున్నారు.

☐ ఇంక తర్వాత ఆ దృశ్యానికి మీకు తోచిన దృశ్యాలను జోడించండి. మిమ్మల్ని అందులో రారాజులా, హీరోలా ఊహించుకోండి.

☐ ఇలాంటి దృశ్యాల్ని, సంఘటనల్ని ఊహించుకోవటాన్ని మీరు ప్రాక్టీస్ చేయగలిగితే (సాధారణంగా రచయితలు, కవులులాంటి వాళ్ళకు ఇది అలవాటు) మీరు ఎన్ని వొత్తిడులలో వున్నా ఈలాంటి ఊహాకల్పనల ద్వారా రిలాక్స్ కాగలుగుతారు.

అయితే ఒక గమనిక: ఇలాంటి పగటి కలలకు మీరు బానిసలై పోకూడదు.

మీ నిత్య జీవనానికి ఈ పగటి కలలు ఆటంకకరంగా పరిణమించేట్లు వుండ కూడదు. ఎందుకంటే అలవాటు పడితే ఈ పగటి కలలనేవి ఒక మత్తు వ్యసనం గా మారటానికి అవకాశం వుంటుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!!

3 ఎమోషన్స్‌ని దాచుకోవద్దు

కోపం, దుఃఖం, ఆందోళన,డిప్రెషన్ లాంటి నెగటివ్ ఎమోషన్స్ మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మనస్సుమీద, శరీరం మీద, స్ట్రెస్ భారాన్ని మరింత పెంచుతాయి. ఈ లాంటి నెగటివ్ ఎమోషన్స్‌ని మనస్సులో దాచుకుని ఎప్పుడో బరస్ట్ అవటానికి తయారవటం కంటే వాటిని ఎప్పటికప్పుడు సరయిన పద్ధతిలో బయటికి వెళ్ళగక్కటం మంచిది.

కోపం : మీకు కోపం వచ్చినప్పుడు దానిని అణచుకోవటం మంచిది కాదు. ఏదో ఒక రకంగా దానిని రిలీజ్ చేసుకోవటమే మంచిది.

☐ పుట్‌బాల్, టెన్నిస్ లాంటి ఆట ఆడటంలో దానిని రిలీజ్ చేసుకో వచ్చు.

☐ గదిలో తలుపులు వేసుకుని దిండును మొహానికి అడ్డంగా పెట్టుకుని కక్షగా గట్టిగా అరవండి.

☐ మీకు ఎవరిమీద కోపంగా వుందో ఆ వ్యక్తిని దిండు కింద ఊహించు కుని కసితీరా దిండును కాసేపు పిడికిళ్ళతో గుద్దండి.

☐ ఒక కాగితం మీద మీకు కోపంగా ఉన్న వ్యక్తిని బొమ్మగా గీసి(అది ఎంత అడ్డదిడ్డంగా వచ్చినా పరవాలేదు), ఆ బొమ్మనిండా కసికసిగా పిచ్చి గీతల్ని గీయండి.

దుఃఖం : ఏ కారణం వల్లనైనా, ఏ సంఘటన మూలంగానన్నా మీకు బాధకలిగినా, దుఃఖం కలిగినా దానిని లోపలే దాచుకుని కుమిలి పోకూడదు.

☐ వంటరిగా గదిలో కూర్చుని తనివితీరా ఏడవండి తప్పులేదు. కొందరు మగవాళ్ళు యేడవటం ఆడలక్షణం కింద భావిస్తారు గాని అది సరికాదు. నలుగురిలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే యేడవ కూడదు. వంటరి తనంలో గుండెల్లో బాధ అంతా తీరేట్లుగా యేడవటంలో తప్పులేదు, ఏడుపు మీరు పొందుతున్న స్ట్రెస్‌ని చాలా తగ్గిస్తుంది.

☐ మీకు ఆత్మీయులైన మనిషిని ఎన్నుకుని మీ బాధను వాళ్ళకు చెప్పుకోండి.

ఒక సంగతి గుర్తుంచుకోండి : చాలా మంది మన ఎదురుగా మన బాధల్ని వింటున్నట్లు నటించినా మన వెనుక మనల్ని ఎద్దేవా చేసే అవకాశం వుంది. కొందరు శాడిస్టులు మన దుఃఖంలోంచి తాము ఆనందాన్ని పొందటానికి ప్రయత్ని స్తారు. అలాంటి వాళ్ళ విషయంలో మీరు జాగ్రత్తగా వుండాలి. మీరు ఎన్నుకునే వ్యక్తి ఇలాంటి బాపతు వ్యక్తి కాకుండా చూసుకోవాలి.

నేరభావం : మీరు ఏదన్నా తప్పుచేసి ఆ పాప భావంతో పశ్చాత్తాపంతో నలిగిపోతుంటే మీకు సన్నిహితులు, ఆత్మీయుల వద్ద ఆ పాపం గురించి చెప్పి మనస్సులో భారాన్ని తీర్చుకోండి. లేకపోతే తీవ్రమైన మనోవొత్తిడిలో నలిగిపోతారు.

☐ ఒకవేళ మీరు ఆస్తికులై వుండి భగవంతుడిని నమ్మేవారైతే దేవుడి విగ్రహం ముందు మీ పాపం లేక తప్పును ఒప్పుకుని ఇంకెప్పుడూ అలా చేయనని చెంపలు వాయించుకోండి. నిజంగానే మీరు మళ్ళీ ఆ తప్పు లేక పాపం జోలికి పోకూడదు. ఎంత బలహీన క్షణంలోనైనా సరే.

బోరు భావం : జీవితం పట్ల విసుగును (బోరు భావాల్ని) జయించండి. బోరు భావం మనిషికి స్ట్రెస్ కలిగించే అంశమన్న సంగతి చాలా మందికి తెలియదు.

☐ ఏదైనా హాబీని ఏర్పరచుకోవటం ద్వారా, తరచుగా recreate కావటం ద్వారా బోరు భావాల్ని బయటికి పారదోలవచ్చు.

☐ ఎప్పుడన్నా ఒకటి అరా రిస్కుల్ని తీసుకోవటం కూడా 'బోరు'ను జయించటానికి తోడ్పడుతుంది.

నవ్వు చక్కటి మందు ! చక్కటి సెన్సాఫ్ హ్యూమర్ ఉనవాళ్ళను, హాయిగా కడుపారా నవ్వగలిగే వాళ్ళను జీవితంలో అదృష్టవంతులుగా చెప్పుకోవచ్చు.

● నవ్వటం మూలంగా గుండె, ఊపిరితిత్తులకు సరిపడా ఎక్సర్‌సైజు లభిస్తుంది.

● శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచే ప్రత్యేక హార్మోనులు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

● నవ్వటం పూర్తయాక బ్లడ్ ప్రెజర్ నిదానవంతమై శ్వాస ఆరోగ్య వంతంగా అవుతుంది. చక్కటి నిద్ర కూడా పడుతుంది.

● ఆఖరికి చిరునవ్వుల్ని చిందించటం కూడా మీ మనస్సు ప్రశాంత పడటానికి, మీరు రిలాక్స్ కావటానికి తోడ్పడుతుంది.

● ఒక మనిషివేపు చూస్తూ మీరు నవ్వినప్పుడు అనుకోకుండా ఆ వ్యక్తిలో మీ పట్ల ఇష్టం ఏర్పడుతుంది. (కనీసం ఆ క్షణానైనా గాని!) మీ పట్ల పాజిటివ్‌గా స్పందించాలనే ఒక అసంకల్పిత ఇంపల్స్ కలుగుతుందతనిలో.

● సంతోషపు తాళం తెరవటానికి నవ్వు ఒక తాళం చెవి లాంటిది.

● నవ్వుద్వారా మీరు లోలోపల పొందుతున్న బాధను, చికాకును, బోరు భావాన్ని అధిగమించిన వాళ్ళవుతారు.

● మీ మొహం మీద నవ్వును పులుముకోవటానికి ప్రయత్నించండి. విషాదానికి మీకు తెలియకుండానే దూరమవుతారు.

☐ నవ్వుతూ సంతోషంగా వుండే వ్యక్తులతో కాలక్షేపం చేయండి. జీవితంలోకి మీరు కూడా సంతోషాన్ని కొనితెచ్చుకున్న వాళ్ళవుతారు.

☐ సెన్సాఫ్ హ్యూమర్‌ని పెంపొందించుకోండి.

☐ లారెల్ హార్డీ, ఛార్లీ ఛాప్లిన్ సినిమాలను మీకు వీలైనప్పుడల్లా చూస్తుండండి. కామెడీ పుస్తకాలు, కామెడీ సినిమాలను చూడటం అలవాటు చేసుకోండి.

ఇవి కాకుండా జీవితాన్ని మీ ఆధీనంలో ఉంచుకోవటం కోసం, శారీరకంగా మానసికంగా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండటం కోసం, ఈ కింది అలవాట్లను నిత్య జీవితంలోకి కొని తెచ్చుకోవటం అవసరం.

1 సరిపడా పోషక విలువలు కల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

చాలా మంది తిండి విషయంలో సరైన శ్రద్ధను పాటించరు. ఏదో దొరికిన కూరకాయలను వండేయటం, వండిన కూరల్ని తినటం తప్ప ఆ తింటున్న వాటిలో తమ శరీరానికి సరిపడా పోషక విలువలు ఉన్నాయో లేదా అన్నది పట్టించుకోరు.

నిజం చెప్పాలంటే భోజనం విషయంలో ఒక ప్లానింగ్ అంటూ వుండాలి. రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో పళ్ళు, కాయగూరలు, పప్పు ధాన్యాలు, పాలు, పెరుగు మొదలైనవి తప్పనిసరిగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి.

మానసిక వొత్తిడులను అధిగమించాలంటే పుష్కలంగా 'బి' విటమిను (మాంసం, గుడ్లు, పప్పు ధాన్యాలు) 'సి' విటమిను (పళ్ళు, ఆకుకూరలు) కల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

2 రోజుకు ఏడెనిమిది గంటలు తప్పని సరిగా నిద్రపోవాలి.

మనిషికి సరిపడా నిద్రలేక పోతే అలసటగా అనిపించి వొత్తిళ్ళను హేండిల్ చేయటం కష్టసాధ్యమవుతుంది. ఒక పరిశీలనలో నిద్ర జీవిత కాలాన్ని పెంచుతుందని వెల్లడైంది.

వారంలో కనీసం నాలుగు రాత్రుల పాటన్నా మనం ఏడెనిమిది గంటల చొప్పున నిద్రపోవాలి. అవసరం, చక్కటి నిద్ర, విశ్రాంతి కావాలనుకున్న వారు రోజూ ఒకే వేళకు పడకమీదికి చేరటం, ఒకే వేళకు నిద్రనుంచి లేవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సాయంత్రం దాటాక కాఫీ టీలు పొగతాగటం, మద్యాన్ని తీసుకోవటం లాంటివి చేయకూడదు.

3 డాక్టరు సలహాను పాటించండి.

మనకు ఏవన్నా చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలు, అసౌకర్యాలు అనిపించినప్పుడు, డాక్టరును కలవటం మంచిది. ఎందుకంటే చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలే ముందు ముందు ఏర్పడబోతున్న దీర్ఘకాల వ్యాధులకు (గుండె జబ్బులు, డయాబెటిస్, వెన్నునొప్పి వగైరాలకు) సూచనలు కావచ్చు. డాక్టరు చెప్పిన సూచనలను తూచా తప్పకుండా పాటించాలి.

ఒక క్రమబద్ధంగా ఫిజికల్ చెకప్‌లు చేయించుకోవటం, కళ్ళు, దంతాలను తత్సంబంధిత స్పెషలిస్టుల చేత పరీక్షలు చేయించుకోవటం కూడా అవసరం.

4 వారానికి మూడు రోజులన్నా ఎక్సర్ సైజులు చేయాలి.

ఎక్సర్ సైజుల మూలంగా గుండె కండరాలు బలపడతాయి శరీరంలో రక్త సరఫరా సాఫీగా జరుగుతుంది. రక్తంలో కొలెస్టరాల్ తగుతుంది. శరీరం బరువు ఉండాల్సిన రీతిలో ఉంటుంది. ఇవన్నీ హైపర్ టెన్షన్ (Hypertension) ని తగ్గించే అంశాలు స్ట్రెస్‌ని హాండిల్ చేయటానికి పనికి వచ్చే విషయాలు.

వారానికి తక్కువలో తక్కువ మూడురోజులన్నా ఎక్సర్‌సైజుల్ని చేయటం అలవాటు చేసుకోవాలి. మీకిష్టమైనవి చేయొచ్చు - నడక, సైకిలుతొక్కటం, ఈత, మొదలైనవి ఏవైనా సరే. ఎక్సర్‌సైజుల ప్రోగ్రామును నిదానంగానే ప్రారంభించండి. స్టెప్ బై స్టెప్‌గా పెంచుకుంటూ పొండి. అంతే తప్ప తొందర పడి ఒక్క సారిగా అతిగా చేయొద్దు.

5 కాఫీ, టీలను తగ్గించాలి.

అతిగా కాఫీ, టీ లు తాగటం వల్ల చికాకు, నెర్వస్‌నెస్, నిద్రలేమి, అజీర్ణం మొదలయి మొదలవుతాయి. మీరు స్ట్రెస్‌కి తేలికగా లొంగి పోతారు.

పైగా కాఫీ, టీలు తాగగా తాగగా ఒక అలవాటుగా, ఒక వ్యసనంగా మారి ఒక ఘ్రాటకు అవి లేకపోతే తలనొప్పి, బద్ధకం, చికాకు, డిప్రెషన్, ఆందోళన లాంటి అవలక్షణాలు చోటు కుంటాయి.

కాఫీ, టీలు అధికంగా తాగే అలవాటుంటే నెమ్మది నెమ్మదిగా వాటిని తగ్గించుకోవటం మంచిది. రోజుకు రెండు మూడు కప్పులకు మించకుండా తాగితే పరవాలేదు.

6 పొగ తాగొద్దు.

సిగరెట్లు తాగేవాళ్ళు చాలా మంది వాటిని తాగటం వల్ల తాము రిలాక్స్ అవుతున్నా మనుకుంటారుగాని అది సరికాదు. నిజానికి సిగరెట్లలో వుండే నికోటిన్ మీకు కృత్రిమంగా స్ట్రెస్‌ని కొని తెచ్చి పెడుతుంది.

మానాలనే విల్‌పవర్‌ని ఏర్పరచుకుంటే నెమ్మది నెమ్మది మీద సిగరెట్లను మానుకోవడం పెద్ద కష్టసాధ్యమేమీ కాదు.

7 సరిపడా బరువులో ఉండేట్లు చూసుకోండి.

మీ రూపం పట్ల మీకు సదభిప్రాయం ఉంటే జీవితంలో మీరు ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందడుగు వేస్తారు. విజయాల్ని సాధిస్తారు. పుట్టుకతో వచ్చిన రూపం ఎలాంటిదైనా సరైన ట్రిమ్‌నెస్‌ని పాటించటం ద్వారా మనం ఆకర్షణీయంగా కనిపించ వచ్చు.

ఇంత పెద్ద పొట్ట, స్థూల దేహం, ఉంటే అవి ఇతరులకే కాక మిమ్మల్ని మీకు కూడా అగ్లీగా చూపెట్టుతాయి. కాబట్టి కొవ్వు, పంచదార తక్కువగా వుండే ఆహారాన్ని తీసుకోవటం, బోరు కొట్టినప్పుడల్లా నానా చెత్తా తినటం కాకుండా ఆకలయినప్పుడు మాత్రమే తినటం, ప్రతిరోజూ వేళ ప్రకారం తినటం మొదలైన అలవాట్లు మిమ్మల్ని ఆరోగ్యంగా ఉండేట్లు చేస్తాయి. ఎక్సర్ సైజుల్ని కూడా జోడించితే మీరు సరిపడా బరువులో ఉండగలుగుతారు.

8 ప్రేమను ప్రదర్శించండి.

ఇతరుల పట్ల ప్రేమను ప్రదర్శించతూ ప్రతిగా ప్రేమను పొందుతుండే వాళ్ళు ఆరోగ్యంగా ఎక్కువ కాలం పాటు జీవిస్తారని పరిశీలనలు చెబుతున్నాయి. మీరు ఎన్ని పనుల భారంతోనున్నా రోజుకు 5 నిముషాల పాటన్న మీకు ఇష్టమైన వాళ్ళతో ప్రేమగా గడపటానికి, ఆప్యాయంగా మెలగటానికి సమయాన్ని కేటాయించండి.

9 ఆత్మీయులతో సన్నిహితంగా మెలగండి

కష్ట సమయాలలో, విపత్కర కాలంలో ఆత్మీయులు మనకు అండగా నిలుస్తారు. దగ్గరలో మీకు ఆత్మీయులైన బంధువులుంటే తరచుగా వాళ్ళను మీ ఇంటికి ఆహ్వానించండి. మీరు వాళ్ళ ఇళ్ళకు విజిట్ చేయండి. క్లిష్ట విషయాలపై ఒకరితో ఒకరు సలహా సంప్రదింపులను జరపండి. జీవితంలోని మనో వత్తిడులను తగ్గించుకోవటానికి ఇది ఎంతగానో దోహదం చేస్తుంది.

10 డబ్బుల విషయంలో ప్లాన్డ్‌గా ఉండండి.

మన మీద వొత్తిడులను కొని తేవటంలోనూ, మన వొత్తిడులను తగ్గించటంలోనూ డబ్బు చాలా ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుందన్నది అందరికీ తెలిసిన

విషయమే. డబ్బు అనేక చీకూ చింతలకు కారణ భూతమవుతుంది. మీ ఆత్మ విశ్వాసానికి వెన్నెముకలా నిలుస్తుంది, ఆత్మ విశ్వాసపు వెన్నునూ విరుస్తుంది.

తరచుగా మీ భాగస్వామితో కలిసి కూర్చుని ఆర్థికంగా మీరు పైకి రావటానికి అవసరమైన దీర్ఘకాలిక, స్వల్ప కాలిక బడ్జెట్ లను ఏర్పరచు కోండి. అందుకనుగుణంగా ప్రవర్తించండి. దీనికి సంబంధించి ఇదే పుస్తకంలో ఇచ్చిన వేరే అధ్యాయాన్ని చదవ వచ్చు.

11 భగవంతుడిని నమ్మండి.

మనల్ని మించిన ఏదో అతీత శక్తి ఉందనీ, మనం ఆ శక్తి చేతిలో కీలుబొమ్మల మనీ నమ్మటంలో చాలా ఉపయోగం వుంది. మనలో ఆత్మ విశ్వాసం సన్నగిల్లకుండా ఉండటానికీ, అనేక రకాల వొత్తిళ్ళ భారంనుంచి తప్పించుకోవటానికి ఆస్తిత్వం ఒక చక్కని ఉపకరణం. పూజలు, పునస్కారాలు, ప్రార్థనలు. మెడిటేషన్ లాంటివి ఒక క్రమ శిక్షణతో కూడుకున్న జీవితాన్ని అందిస్తాయి. అందుకే స్వయంగా నేను నాస్తికుడనయినా నా పాఠకులను ఆస్తికత్వాన్ని వదలుకోవద్దని సలహా ఇస్తున్నాను. అయితే అది మరీ మూఢత్వంగా, సంకుచితత్వంగా మాత్రం ఉండకూడదు.

12 నలుగురితోనూ కలుపుగోలుగా వుండండి.

నలుగురితో కలుపుగోలుగా వుండటం ద్వారా మీరు వంటరితనాన్ని, బోరుని, నిరాశానిస్పృహలను అధిగమించ గలుగుతారు. అసంతృప్తి, డిప్రెషన్ లాంటివి దూరంగా వుంటాయి.

మీ ఆసక్తులు, అభిరుచులు, లక్ష్యాలు కలిసిన మిత్రులనంటూ ఏర్పరచుకోండి. వాళ్ళతో కలివిడిగా వుండండి. మీరు మీ స్నేహితులకు ముఖ్యులుగానూ, మీ స్నేహితులు మీకు ముఖ్యులుగానూ అన్నట్లు ప్రవర్తించండి.

13 కుటుంబ సభ్యులతో చర్చించండి

మనిషి జీవితాన్ని 'టీమ్ వర్క్' సుఖకరంగా సాఫల్యవంతంగా వుంచుతుంది. ముఖ్యంగా ఏవన్నా సమస్యలు, వొత్తిళ్ళు ఏర్పడ్డప్పుడు! అందుకని మీ జీవిత ముఖ్య విషయాల్ని మీ కుటుంబ సభ్యులతో చర్చిస్తుండండి. వాళ్ళను కూడా అందులో భాగస్వాముల్ని చేయండి. మనస్సు విప్పి ఓపెన్గా, నిజాయితీగా, గౌరవ ప్రదంగా ఎవరి 'ఇగో' లూ దెబ్బతినని విధంగా ఆస్సెర్టివ్ (Assertive) గా వుండాలి మీ చర్చలు, సరస సల్లాపాలు.

వారానికి ఒకసారి ఇంట్లో అందరితో కూర్చుని ఓ మీటింగ్‌లో లాగా మాట్లాడుకోండి. ఇంటికి సంబంధించిన అన్ని విషయాలనూ వివరంగా అలా చర్చించటం వల్ల ప్రతి వాళ్ళకూ బరువు బాధ్యతలలో భాగమున్న ఫీలింగ్ ఏర్పడుతుంది. ఎవరికి వాళ్ళకు తమ మీద తమకు ఒక ఉన్నత భావమూ (Self Esteem) ఏర్పడుతుంది. మీ మీద ఉండే స్ట్రెస్ భారం కూడా తగ్గుతుంది.

14 వారానికి ఒకసారైనా ఎంజాయ్ చేయండి.

జీవితంలో రిక్రియేషన్‌కి తప్పని సరిగా కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలి. వారానికి ఒకసారి సినిమాకో, బంధుమిత్రుల వద్దకో, పిక్నిక్‌కో వెళ్ళటాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. ఆకాసేపూ మీ మీద ఉండే బరువు బాధ్యతలను మర్చిపోవచ్చు.

15 కాలాన్ని సద్వినియోగ పరచుకోండి?

కాలం విషయంలో ఒక ప్లానింగ్ ఏర్పాటు చేసుకోండి. ప్రతిదానినీ ఒక పద్ధతిగా పాటించటం ద్వారా హడావిడి పడటాన్ని మానేయండి. దానికి సంబంధించి ఇదే పుస్తకంలో వేరే చోట వివరాలు ఇవ్వబడ్డాయి చదవండి.

16 రోజూ కొద్దిసేపు ప్రశాంతంగా గడపండి.

రోజుకి రెండుసార్లు ఉదయాన ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి పది పదిహేను నిముషాలపాటు చొప్పున మనస్సును ప్రశాంతపరిచే ఎక్సర్‌సైజుల్ని చేయటం (ఈ పుస్తకంలోనే వేరే ఇవ్వటం జరిగింది) వల్ల బీపీ నిదానపడి, మీ గుండెవడి తగ్గి, తద్వారా మీ మనస్సు శరీరమూ రీఛార్జ్ కావటానికి ఉపకరిస్తుంది. మంచి పుస్తకం చదవండి, సంగీతం వినండి, లేదా ఖాళీగా ఏ పనీ చేయకుండా అలా కూర్చుకుని మనస్సును బ్లాంక్(శూన్యం)గా వుంచుకోండి సరిపోతుంది.

13 ఆశావాదాన్ని విడనాడవద్దు.

ఆశావాదంతో బతికే వాళ్ళ మనస్సు, శరీరాలు వొత్తిడులకు అంతగా లొంగవు. వాళ్ళ వ్యక్తిత్వం బలంగా వుండి జీవితంలో ఛాలెంజీల్ని వాళ్ళు తేలికగా స్వీకరించగలుగుతారు.

ఆశావాదంతో ఉండటానికి ఈ కింది సూత్రాలు బాగా ఉపకరిస్తాయి.

☐ జీవితంలో ఏదన్నా సమస్య లేక సవాలు ఎదురైనప్పుడు "దీనిని నేను, పరిష్కరిస్తాను', అని మీకు మీరు నమ్మబలుక్కోండి.

☐ మీరు సాధించిన విజయాల్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. అప్పుడు మీరు వాటిని ఎలా సాధించారో, ఇప్పుడు కొత్త వాటిని సాధించటానికి ఏం చేయాల్సి ఉంటుందో బేరీజు వేసుకోండి.

☐ వొత్తిడులకు సంబంధించిన సిచ్యుయేషన్‌కి అతిగా రియాక్ట్ కావద్దు. "ప్రశాంతం, ప్రశాంతం" అంటూ మీకు మీరు వెన్ను తట్టుకోండి.

☐ ఒక అపజయానికి అదే పనిగా చింతిస్తూ కూర్చోవద్దు. రిలాక్స్ కండి. తర్వాత ఏంచేయాలన్నది ఆలోచించుకోండి.

☐ నవ్వుతూ బతకండి.

☐ ప్రతిదానికీ బొమ్మా బొరుసులా ఏ సమస్యకైనా పాజిటివ్ నెగటివ్ అంశాలు రెండూ ఉంటాయన్నది మర్చిపోవద్దు. వాస్తవ దృక్పథంతో సమస్యను రెండు వేపుల్నించీ పరిశీలించి అడుగును ముందుకు వేయండి!

గుడ్ లక్!!

